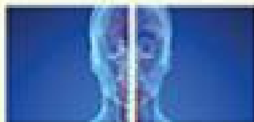
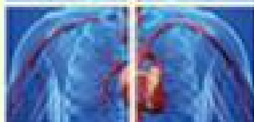
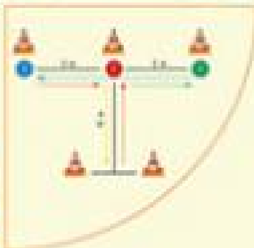
دانش فنی پایه

۲۱۰۲۹۹

بسم الله الرحمن الرحیم

دانش فنی پایه

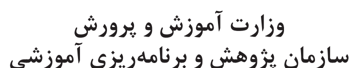
رشتهٔ تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخهٔ فنی و حرفه‌ای

پایهٔ دهم دورهٔ دوم متوسطه

۱۳۹۶



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: دانش فنی پایه (رشتهٔ تربیت بدنی) ـ ۲۱۰۲۹۹

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای وکاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه‌سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، حمیده نظری‌تاج‌آبادی، علی شاه‌محمدی، عزت‌الزمان بازیاری، فریبا حسین‌آبادی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، معصومه‌سلطان رضوانفر، ناهید قناتی (اعضای گروه تألیف)

مدیریت آماده‌سازی هنری: ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) ـ ایمان اوجیان (طراح یونیفورم)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب سایت: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن :۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ ونشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ دوم ۱۳۹۶

شابک ۴- ۲۷۷۶ - ۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ **ISBN 978 – 964 – 05 – 2776–4**



ما باید زحمت بکشیم تا در همهٔ جناح‌ها خودکفا باشیم. امکان ندارد که استقلال به‌دست بیاید، قبل از اینکه استقلال اقتصادی داشته باشیم. اگر ما بنا باشد که در اقتصاد احتیاج داشته باشیم، در چیزهای دیگر هم وابسته خواهیم شد و همین‌طور اگر در فرهنگ، ما وابستگی داشته باشیم، در اساس مسائل وابستگی پیدا می‌کنیم.

امام خمینی (قدِّسَ سِرّه الشّریف)

فهرست

فصل اول : مبانی بنیادی تربیت بدنی ۱
آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی ۲
فلسفهٔ تربیت بدنی ۶
اهداف تربیت بدنی و ورزش ۸
تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش ۹
سمبل‌های ورزشی ۱۴
نهضت المپیک ۱۵
ارزشیابی ۱۸

فصل دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی **۱۹**
مبانی علوم پایه تربیت بدنی ۲۰
آناتومی ۲۰
فیزیولوژی ۳۰
روان‌شناسی ورزشی ۳۴
بهداشت و سلامت ۳۵
حقوق ورزشی ۳۷
ارزشیابی ۴۲

فصل سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی **۴۳**
اماکن و تجهیزات ورزشی ۴۴
انواع اماکن ورزشی ۴۵
نکات فنی در ساخت اماکن ورزشی و تأسیسات ورزشی ۴۹
تجهیزات ورزشی ۵۷
ارزشیابی ۵۹

فصل چهارم: مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی ۶۱
مبانی اندازه‌گیری در تربیت بدنی ۶۲
کاربردهای اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش ۶۲
کاربران اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش ۶۳
مقیاس‌های اندازه‌گیری ۶۵
آزمون‌های ورزشی ۶۶
ارزشیابی ۶۸

فصل پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی ۶۹
ارتباط ۷۰
ارتباط و رسانه ۷۰
عناصر ارتباط ۷۲
انواع رسانه‌های گروهی در ورزش ۷۵
گزارش و گزارش‌نویسی ۷۷
خبرنگار و خبرنگار ورزشی ۷۹
مجری و مجری‌گری در ورزش ۸۱
ارزشیابی ۸۳

فهرست منابع و مآخذ ۸۵

سخنی با هنرآموزان گرامی

با توجه به آموزه‌های اسلامی، کار و اشتغال از ارزش تربیتی برخوردار است و انسان از طریق کار، نفس سرکش را رام کرده و شخصیت وجودی خویش را صیقل داده، هویت خویش را تثبیت کرده و زمینهٔ ارتقای وجودی خویش را مهیا و امکان کسب روزی حلال و پاسخگویی به نیازهای جامعه را فراهم می‌آورد. آموزش فناوری، کار و مهارت‌آموزی، باعث پیشرفت فردی، افزایش بهره‌وری، مشارکت در زندگی اجتماعی و اقتصادی، کاهش فقر، افزایش درآمد و توسعه‌یافتگی خواهد شد. برای رسیدن به این مهم، برنامه‌ریزی درسی حوزهٔ دنیای کار و دنیای آموزش بر مبنای نیازسنجی شغلی صورت گرفته است. درس‌های رشته‌های تحصیلی شاخهٔ فنی و حرفه‌ای شامل دروس آموزش عمومی، دروس شایستگی‌های غیرفنی و شایستگی‌های فنی مورد نیاز بازار کار است. دروس دانش فنی از دروس شایستگی‌های فنی است که برای هر رشته در دو مرحله طراحی شده است. درس دانش فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم و کسب دانش فنی پایه در گروه و رشتهٔ تحصیلی است که هنرجویان در پایهٔ دهم و در آغاز ورود به رشتهٔ تحصیلی خود باید آن را آموزش ببینند و شایستگی‌های لازم را در ارتباط با دروس عملی و ادامهٔ تحصیل در رشتهٔ خود کسب نمایند. درس دانش‌فنی تخصصی که در پایهٔ دوازدهم طراحی شده است، شایستگی‌هایی را شامل می‌شود که موجب ارتقاءِ دانش تخصصیِ حرفه‌ای شده و زمینه را برای ادامهٔ تحصیل و توسعهٔ حرفه‌ای هنرجویان در مقطع کاردانی پیوسته نیز فراهم می‌کند.

لازم به یادآوری است که کتاب دانش فنی‌پایه تئوری تفکیک شده دروس عملی کارگاه‌های ۸ ساعته نیست بلکه در راستای شایستگی‌ها و مشاغل تعریف شده برای هر رشته تدوین شده است. در ضمن، آموزش این کتاب نیاز به پیش‌نیاز خاصی ندارد و براساس آموزش‌های قبلی تا پایهٔ نهم به تحریر درآمده است. محتوای آموزشی کتاب دانش‌فنی‌پایه، آموزش‌های کارگاهی را عمق می‌بخشد و نیازهای هنرجویان را در راستای محتوای دانش‌نظری تأمین می‌کند.

تدریس کتاب در کلاس درس به‌صورت تعاملی و با محوریت هنرآموز و هنرجوی فعال صورت می‌گیرد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرجویان عزیز

درس دانش‌فنی‌پایه با هدف شناخت مفاهیم، کسب دانشِ‌فنی‌پایه در گروه بهداشت و سلامت و رشتهٔ تحصیلی تربیت بدنی برای شما هنرجویان عزیز طراحی و کتاب آن تألیف شده است.

در تدوین درس دانش‌فنی‌پایه، موضوعاتی مانند تاریخچهٔ رشته، محتوا جهت ایجاد انگیزش، مشاغل و هدف رشتهٔ تحصیلی، نقش رشتهٔ شما در توسعهٔ کشور،مثال‌هایی از نوآوری، خلاقیت و الهام از طبیعت،اصول،مفاهیم، قوانین، نظریه، فناوری، علائم، تعاریف کمیت‌ها، واحدها و یکاها، فرمول‌های فنی،تعریف دستگاه‌ها و وسایل کار، مصادیقی از ارتباط مؤثر فنی و مستندسازی، زبان‌فنی، ایمنی و بهداشت فردی و جمعی، پیشگیری از حوادث احتمالی شغلی و نمونه‌هایی از مهارت حل مسئله در بستر گروه تحصیلی و برای رشتهٔ تحصیلی درنظرگرفته شده است.

می‌توانید در هنگام ارزشیابی این درس، از کتاب همراه هنرجوی خود استفاده نمایید.

توصیه می‌شود در یادگیری این درس به دلیل کاربرد زیاد آن در درس‌های دیگر رشته، کوشش لازم را داشته باشید.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی وحرفه‌ای و کاردانش

مقدمه

در سند چشم‌انداز توسعه آموزش و پرورش در ایران توجه ویژه و خاصی به تربیت‌بدنی و علوم ورزشی شده و از آن به‌عنوان ابزاری مهم در تعلیم و تربیت نونهالان، نوجوانان و جوانان یاد شده است و اگر از این ابزار مهم و جذاب در جهت رسیدن به آن اهداف استفاده کنیم ثمرات مطلوبی خواهد داشت.

توجه به تربیت بدنی و ورزش در برنامه‌های درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی و غیر رسمی بیانگر این است که تربیت بدنی به‌عنوان یک فعالیت آموزشی و تربیتی می‌باشد. شواهد علمی بسیاری دال برنقش فعالیت‌های ورزشی برای رفع نیازهای رده‌های سنی مختلف از کودکان تا سالمندان و لزوم تشویق آنان به‌شرکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد.

تربیت بدنی و ورزش بخش مهم و جدا نشدنی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همهٔ ابعاد وجودی انسان (جسمانی، روحی، اجتماعی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده است و امکان تعامل با محیط وخلاقیت و سازگاری در پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد.

کتاب دانش فنی کمک می‌کند که میزان آگاهی هنرجویان نسبت به زیرساخت‌های تربیت بدنی افزایش یابد تا با یک برنامهٔ مناسب که ریشه در نیازها، سن، علائق و سطح رشد هنرجویان دارد آمادگی بیشتر برای ورود به این رشته پیدا کنند و هنرآموزان با تکمیل اطلاعات این کتاب و برنامه‌ریزی برای تسهیل خلاقیت و نوآوری هنرجویان می‌توانند ساختارمند، آنان را در مسیر صحیح‌تری هدایت نمایند و با استفاده از روش تدریس متناسب، ذوق و شوق لازم را در هنرجویان برانگیزانند.

این کتاب در پنج فصل به شرح زیرتنظیم و ارائه شده است:

در فصل اول با عنوان مبانی بنیادی تربیت بدنی، کلیاتی از مفاهیم و اصطلاحات موردنیاز و سپس فلسفه و اهداف و تاریخچه‌ای مختصر و سمبل‌ها و اسطوره‌ها در تربیت بدنی و مطالبی در مورد نهضت المپیک ارائه خواهد شد.

در فصل دوم که به مبانی علوم پایه تربیت بدنی اختصاص یافته است به‌طور مختصر به‌علوم مرتبط با تربیت بدنی از جمله: آناتومی، فیزیولوژی، روان‌شناسی ورزشی و حقوق ورزشی پرداخته تا هنرجویان در زمینهٔ این علوم به‌دانش زمینه‌ای که برای رشته آنها ضرورت دارد، دست یابند.

در فصل سوم، مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی ارائه شده است که هدف از آموزش آن، ایجاد شایستگی و توانایی‌های لازم هنرجویان در تشخیص استفاده از اماکن ورزشی سرپوشیده

و روباز، به‌کارگیری تجهیزات ورزشی مناسب هر رشته، مشخصات کالبدی و جانی و محیط اماکن و تأثیرات هر کدام بر هم است (حفظ و نگه‌داری استانداردهای فضا و اماکن ورزشی و تفکیک اماکن ورزشی از همدیگر به لحاظ نوع رشته ورزشی) می‌باشد.

در فصل چهارم به مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی پرداخته شده است که در آن هنرجویان از انواع مقیاس‌های اندازه گیری، کاربردهای اندازه‌گیری متغیرها و انواع آزمون متناسب با رشته‌های مرتبط استفاده خواهند کرد.

فصل پنجم به مبانی ارتباطات رسانه‌ها در ورزش اختصاص داردکه هدف آن ایجاد شایستگی‌های لازم هنرجویان در تدوین گزارش‌های خبری از مسابقات ورزشی، استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی متناسب با رشته‌های ورزشی و ارائه گزارش تصویری از یک مسابقهٔ ورزشی قهرمانی است.

در پایان هر فصل برای ارزشیابی از هنرجویان سؤالاتی طرح شده، که نکتهٔ مهم و قابل‌توجه این است که رویکرد جدید آموزشی مبتنی بر توانایی انجام مهارت‌های کاربردی است.

همفکری و همکاری هنرآموزان و کارشناسان رشته تربیت‌بدنی ما را درهر چه پربارتر شدن این کتاب یاری خواهد کرد.

مؤلفان و گردآورندگان



فصل ۱

مبانی بنیادی تربیت‌بدنی



شایستگی‌های فصل

۱ توانایی به‌کارگیری مفاهیم در اجرای فعالیت ورزشی
۲ توانایی اجرای اهداف و آرمان‌های ورزشی در میادین ورزشی
۳ توانایی انطباق اهداف تخصصی با اهداف عالیه ورزشی
۴ توانایی پیروی از منش پهلوانی در اجرای فعالیت‌های ورزشی
۵ توانایی پیروی از فرامین قرآن، پیامبران، ائمه (ع) و بزرگان این رشته در فعالیت‌های ورزشی
۶ توانایی به‌کارگیری اهداف المپیک و درک آنها در موقعیت‌های مختلف
۷ تشخیص المپیک

۱ـ۱ـ آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی

در هر کشوری افراد با زبان خاص آن کشور صحبت می‌کنند و نیازهای خود را برطرف و با هم ارتباط برقرار می‌نمایند. امروزه علاوه بر تقسیمات جغرافیایی برای تعیین مرزهای سرزمین‌ها، از تعاریف دیگری برای بیان فرهنگ‌های مشترک استفاده می‌شود. ورزش نیز به‌عنوان یک کشور دارای زبان واحد و فرهنگ واحد بوده، که لازم است برای برقراری ارتباطات ورزشی با آن آشنا بشویم.

پرسش



شما تا چه اندازه با واژه‌های ورزشی آشنا هستید و در یک رویداد ورزشی توانایی ایجاد ارتباط با سایر افراد را دارید؟

ورزش[1]

از نظر لغوی، اسم مصدر است به معنی ورزیدن و یعنی کار کردن، عمل کردن، تلاش پیاپی و معادل آن در زبان انگلیسی «Sport» است. با هدف **توانمندسازی** افراد از طریق فعالیت‌های جسمانی ساختارمند انجام می‌شود و مسئولیت این امر با **مربیان ورزشی** می‌باشد.

ورزش و ورزیده شدن فقط مختص انسان‌ها نیست و در عرصه‌های دیگری مانند سیرک‌ها، پارک دلفین‌ها و برخی رشته‌های المپیکی که با حیوانات سر وکار دارند (مسابقات سوارکاری) نیز، بحث **مربی**[2] مطرح می‌باشد. (شکل ۱ـ۱)


مربی سوارکاری


مربی دلفین‌ها


مربی صبحگاهی

شکل ۱ـ۱

۱ـ Sport

۲ـ (Trainer / Coach) مربی از واژه تربیت می‌آید و در حیطه تخصصی ورزش، به تمرین‌دهنده (انسان و حیوان) اطلاق می‌شود.

تربیت‌بدنی[1]

تربیت‌بدنی از نظر دستوری، اسم مصدر می‌باشد که با هدف متعادلی‌سازی انسان‌ها به‌وسیلهٔ تعلیم از طریق تربیت‌بدنی می‌باشد. «معلم تربیت‌بدنی»[2] مانند سایر معلمان که بر اساس محتوای درس خود (درس تاریخ با هدف ایجاد غرور و افتخار ملی، درس ریاضی با هدف تربیت انسان‌های منطقی و ...) انسان‌ها را در ابعاد مختلف علمی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی در مدارس آموزش می‌دهند، باعث تقویت جسم و روان انسان‌ها می‌شود (شکل ۲ــ۱).

«آنها که اهل خدا هستند، هم ورزش روحی می‌کنند و هم ورزش جسمی»

امام خمینی(رضی الله)



شکل ۲ــ۱ــ دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی



فعالیت کلاسی

براساس درک خود از تعاریف ورزش و تربیت بدنی، در مورد تفاوت‌های این دو با هم بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی معلم خود، نظرات یکدیگر را اصلاح نمایید.

بازی[3]

بازی از نظر دستوری، اسم می‌باشد و با هدف ایجاد نشاط و رضایت‌خاطر فرد از طریق فعالیت‌های خودجوش که حتی با قوانین اختیاری که مورد قبول بازی‌کنان است انجام می‌شود.

بازی معمولاً **بدون نیاز به وسیله یا مکانی خاص قابل اجرا است اما بازی همیشه لزوماً با فعالیت جسمانی همراه نیست** و می‌توان آن را به‌صورت نشسته و با استفاده از دستگاه‌های «الکترونیکی خاص»[4] نیز انجام داد. بازی وسطی، گرگم به هوا و هفت‌سنگ نمونه‌هایی از بازی‌ها می‌باشند. (شکل ۳ــ۱)

۱ــ Physical Education

۲ــ Physical Education Teacher معلم از واژه تعلیم می‌آید و به‌معنی تعلیم‌دهنده انسان‌ها با اهداف متعالی است.

۳ــ Play

۴ــ رایانه/ تبلت/ تلفن همراه (Computer Games/ بازی‌های رایانه‌ای)

بازی می‌تواند در جهت پر کردن اوقات فراغت[1] مورد استفاده قرار گیرد.





شکل ۳ـ۱ـ کودکان در حال اجرای بازی

بازی‌ها ریشه در فرهنگ ملت‌ها دارند و در بسیاری از آنها «مهارت‌های زندگی»[2] به افراد آموزش داده می‌شود.

فعالیت گروهی



۱ محمد و ۴ نفر از دوستانش در کوچهٔ محله‌شان «زو» بازی می‌کردند. به نظر شما در طی بازی، آنها از نظر ابعاد اخلاقی و اجتماعی چه چیزهایی را آموزش می‌بینند؟

۲ با هم‌کلاسی خود انواع بازی که مهارت‌های زندگی آموزش داده می‌شود در کلاس آورده و بحث کنید.

۳ انواع بازی‌های کامپیوتری را که می‌شناسید به کلاس ارائه و هدف آن را برای هم‌کلاسی‌های خود بیان کنید.

گیم[3]

در فرهنگ لغت فارسی به معنی بازی تعبیر شده است اما اصطلاحاً در حوزه ورزش، مجموعه‌ای از رقابت‌های سازمان‌یافته در یک محدودهٔ زمانی و مکانی مشخص را «گیم» گویند.
مانند بازی‌های آسیایی[4] و المپیک که هر چهار سال یک‌بار برگزار می‌شود. بر اساس منشور بازی‌ها، هدف اصلی این بازی‌ها حضور ورزشکاران همهٔ کشورها، بدون توجه به جنسیت، نژاد، رنگ، مذهب و ... است تا در کنار کسب رکوردهای ورزشی، ارتباطات دوستانه و سالمی در بین ملت‌ها برقرار گردد. (شکل ۴ـ۱)





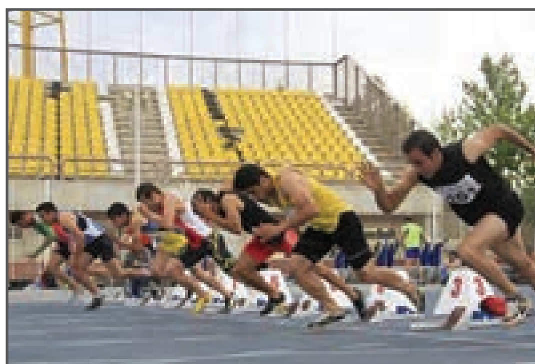
شکل ۴ـ۱ـ بازی‌های المپیک، رقابت‌های سازمان‌یافته با فلسفهٔ رقابت ملت‌ها با هدف اشاعهٔ ارتباطات

---

۱ ـ Leisure Time　　۲ـ Life Skills　　۳ ـ Game　　۴ـ Asian Games

مسابقه[1]

فعالیتی است که در آن، یک فرد یا تیم با سایر افراد یا تیم‌ها به رقابت می‌پردازند. هدف از شرکت در مسابقات، کسب رکوردی تازه، و یا پیروزی بر حریفان است؛ مانند مسابقات جام‌جهانی فوتبال، مسابقات قهرمانی دو و میدانی (شکل ۵ـ۱).





شکل ۵ــ۱ــ مسابقات قهرمانی با هدف کسب رکورد یا پیروزی بر حریفان

ورزشکار[2]

ورزشکار اسم فاعل ورزش است، معمولاً به هر فردی که ورزش می‌کند اطلاق می‌شود. اما در حیطه تخصصی ورزش، ورزشکاران در سطوح و حیطه‌های مختلف دسته‌بندی می‌شوند.

۱ــورزش کرده[3]

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش نمی‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش تربیتی» و «ورزش همگانی» به فعالیت می‌پردازد.

الف) «**حیطه ورزش تربیتی**»[4]: دانش‌آموزان، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب مهارت‌های زندگی و تعلیمات عالیه انسانی» و تحت تربیت معلم[5] انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزشی در «ساعات درس تربیت بدنی».

ب) «**حیطه ورزش همگانی**»[6]: آحاد جامعه، اعم از پیر و جوان، زن و مرد، و ... فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب سلامتی، نشاط و تناسب اندام» و معمولاً تحت نظارت مربی انجام می‌دهند. مانند فعالیت‌های ورزش صبحگاهی در پارک‌ها، پیاده‌روی روزانه فردی، ورزش در سالن‌های کوچک ورزشی در محلات.

۲ــورزشکار

به فردی اطلاق می‌شود که با هدف رقابت ورزش می‌کند، و معمولاً در دو حیطه تخصصی «ورزش قهرمانی» و «ورزش حرفه‌ای» به فعالیت می‌پردازد.

الف) در «**حیطه ورزش قهرمانی**»[7]: ورزشکاران آماتور در همه سنین، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب رکورد، مقام و مدال» و تحت هدایت و تمرینات مربیان انجام می‌دهند. قلهٔ پیروزی در این حیطه، کسب مقام قهرمانی[8] می‌باشد. مانند ورزشکاران تیم‌های ملی و قهرمانان بازی‌های المپیک که با هدف برافراشتن پرچم کشورشان در میادین بین‌المللی فعالیت می‌کنند.

ب) در «**حیطه ورزش حرفه‌ای**»[9]: ورزشکاران حرفه‌ای در همه رشته‌ها، فعالیت‌های ورزشی را با هدف «کسب درآمد» و به‌عنوان حرفه و پیشه انجام می‌دهند. مانند ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال یا بسکتبال.

۱ـ Competition　۲ـ Athlete　۳ـ Sport Woman/ Sport Man　۴ـ Educational Sport　۵ـ Teacher
۶ ـ Sport For All　۷ـ Athletic Sport　۸ـ Hero　۹ـ Porfessional Sport









شکل ۶ـ۱ـ ورزشکاران در چهار حیطهٔ تخصصی ورزشی

۲ـ۱ـ فلسفهٔ تربیت بدنی

پرسش



با توجه به اینکه تاکنون ساعت‌های زیادی در کلاس درس تربیت بدنی در مدرسه فعالیت نموده‌اید، آیا می‌توانید بگویید فلسفهٔ تربیت بدنی و ورزش چیست؟

تعریف فلسفه: کلمهٔ فلسفه از واژهٔ یونانی (Philo) به معنی دوستدار و (Sophia) به معنی خرد تشکیل شده است و ارسطو آن را شناخت و معرفت تعریف کرده است.

انسان موجودی یکپارچه است که از جسم و روح تشکیل شده است و دوگانگی در این دو، از دیدگاه فلاسفه مقدمهٔ بیماری است.

ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی: تربیت بدنی را مجموعه فعالیت‌هایی تعریف می‌کند که فکر و عمل را با هم درگیر می‌کند، که این امر در روانشناسی هم اثبات شده است.

تربیت بدنی امری جهت‌دار و آماده‌سازی برای زندگی معقول، محسوب می‌شود.

تربیت بدنی می‌بایست: **از بایدها و نبایدهای مکتب مشخصی الهام گرفته باشد تا فرد را برای زندگی و حیات معقول آماده نماید.**



شکل ۷ـ۱ـ ارسطو

«دیدگاه‌های مکاتب مختلف درخصوص فعالیت‌های ورزشی»:

فرهنگ جوامع مختلف، متأثر از مکاتب مختلف بوده و در کشور ما، تأسی از مکتب «اسلام» به عنوان راهنمای جامعی در کلیهٔ شئونات زندگی، مورد توجه قرار دارد. در این بخش ضمن معرفی مختصر مکاتب مختلف، دیدگاه‌های هر یک درخصوص فعالیت‌های ورزشی تشریح می‌شود، تا بدانیم که در هر فرهنگ و در هر مکتبی انجام فعالیت‌های ورزشی از اهم اولویت‌هاست.

۱ــ «عمل‌گرایی[۱]»: افرادی معتقدند، هر اندیشه‌ای، وقتی درست است که بتواند به‌کار آید و مشکلی را حل کند. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب جان دیویی است.

دیدگاه مکتب عمل‌گرایی درخصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکات ورزشی و تربیت‌بدنی، یک ابزار تربیتی در قالب انواع ورزش‌هاست؛ مانند آموزش روش حل مسئله با استفاده از آموزش تاکتیک‌های ورزشی.

۲ــ «طبیعت‌گرایی[۲]»: افرادی معتقدند، هرآنچه که با طبیعت انسان سازگار باشد، برای وی سودمند و باارزش است. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان ژاک روسو است.

دیدگاه مکتب طبیعت‌گرایی درخصوص ورزش آن است که: استفاده از حرکات ورزشی و تربیت‌بدنی، ابزاری برای پرورش جسم، همراه با پرورش روح است؛ مانند آموزش مهارت‌های زندگی در طبیعت، با استفاده از فعالیت‌های ورزشی فضای سر باز.

۳ــ «اصالت وجود[۳]»: افرادی معتقدند، افراد باید آگاهانه نسبت به پیامدهای، انتخاب‌های خود در زندگی، احساس مسئولیت کنند. معروف‌ترین دانشمندان این مکتب ژان پل سارتر است.

دیدگاه مکتب اصالت وجود درخصوص ورزش آن است که: تقویت حس آزادی و استقلال از طریق انتخاب آزادانه مسیر فعالیت‌های ورزشی فرد، براساس استعدادهای ذاتی فرد می‌باشد.

۴ــ « دین مقدس اسلام»: ریشهٔ کلمهٔ اسلام به معنای صلح، دوستی و آرامش است. مکتب اسلام به‌عنوان جامع‌ترین مکاتب انسانی، با فلسفه تسلیم و رضا در برابر حق و پیشگاه خداوند، نظامی فراگیر است که به ابعاد مختلف زندگی انسان‌ها توجه دارد.

بزرگان مکتب اسلام، حضرت محمد ﷺ «الگوی فتوت» و حضرت علی علیه‌السلام :«نماد و سمبل فتوت»، حاصل جوانمردی و فتوت را در چهار صفت؛ عفت، شجاعت، حکمت و عدالت، بیان کرده‌اند.

دیدگاه مکتب اسلام در مورد ورزش: نکات مهم و قابل توجهی در این زمینه ارائه شده است، از جمله:

ــ تربیت‌بدنی، تقویت و پرورش بدن در جهت تلاش برای تقرب به خداوند است.

اسلام به پرداختن و توجه به ورزش‌های زمان تأکید دارد. در صدر اسلام ورزش‌هایی مانند اسب‌دوانی، تیراندازی و شنا بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

ــ شیخ‌الرئیس بوعلی سینا، از بزرگ‌ترین دانشمندان اسلامی ایران، تربیت‌بدنی را عنصر اصلی سلامت فکری و جسمی معرفی می‌کند.

ــ عیاران یا آزادمردان ایرانی به عنوان نماد فتوت و جوانمردی، و با تأسی از باورهای مذهبی، بیش از هشت قرن در ایران و سرزمین‌های اسلامی فعال بودند.



شکل ۸ ــ۱ــ بوعلی سینا (یکی از فلاسفهٔ ایرانی)

۱ــ Progmatism
۲ــ Naturalism
۳ــ Existentialism

۳ـ۱ـ اهداف تربیت بدنی و ورزش

پرسش



به نظر شما چه تفاوتی بین اهداف تربیت‌بدنی با هدف ورزش کردن وجود دارد؟
با اهداف تربیت بدنی تا چه اندازه آشنا هستید؟

با توجه به اینکه یکی از تعاریف تربیت بدنی عبارت است از «**تعلیم و تربیت جسم و روان، از طریق آموزش رشته‌های ورزشی**»، بنابراین اهداف تربیت بدنی در راستای تعلیم‌وتربیت انسان‌ها می‌باشد.
با بررسی چندین نظریه، یکی از جامع‌ترین طبقه‌بندی‌ها در مورد اهداف تربیت بدنی و ورزش به شرح زیر است (شکل ۹ـ۱، این اهداف را به صورت خلاصه نشان می‌دهد):

جامع‌ترین
- توسعهٔ قابلیت‌های جسمانی و تقویت اندام‌های مختلف بدن (**جسمانی**)
- توسعهٔ قابلیت‌های حرکتی و هماهنگی‌های عصبی ـ عضلانی (**جسمانی**)
- توسعهٔ توانایی‌های اجتماعی (**عاطفی**)
- ایجاد انگیزه‌های قوی برای اجرای ورزش‌ها در همه سطوح (**عاطفی**)
- توسعهٔ توانایی‌های ذهنی، اخلاقی و اعتقادی (**شناختی**)

اما از دیدگاه تعلیم و تربیت، اهداف تربیت بدنی را می‌توان در چهار شاخهٔ زیر تعریف کرد:

۱ـ هدف تکامل جسمی (جسمانی)

ارتقای توان جسمی از طریق فعالیت‌های بدنی که منجر به مقاومت در مقابل خستگی، فعالیت بیشتر و تندرستی پایدارتر در زندگی روزمره می‌شود.

مثال: توانایی بازی در یک رشتهٔ ورزشی در مدت زمان طولانی (مانند فوتبال ـ بسکتبال و ...)

۲ـ هدف تکامل عصبی ـ عضلانی (جسمانی)

یعنی توسعهٔ توانایی بدن، جهت اجرای حرکات با انرژی کمتر و آمیخته با مهارت حس زیبایی‌شناسی که باعث تأخیر در بروز خستگی در اجرای فعالیت‌های ورزشی روزانه و آفرینش حرکات ماهرانه می‌شود.

مثال: اجرای یک تکنیک زیبا و ماهرانه در یک رشتهٔ ورزشی (مانند حرکت بالانس در ژیمناستیک)

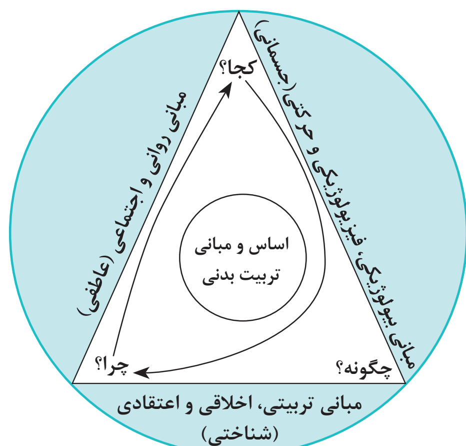
۳ـ هدف تکامل شناختی

یعنی ایجاد دانش و معرفت در خصوص ضرورت نقش تربیت‌بدنی و ورزش در زندگی انسان و توجه به آثار تربیتی آن به‌عنوان سبک خوب زندگی کردن.

مثال: آگاهی از نقش فعالیت‌های ورزشی به‌صورت مستمر در زندگی روزمره یا آگاهی از اهمیت رعایت قوانین و مقررات ویژهٔ هر رشتهٔ ورزشی.

۴ـ هدف تکامل عاطفی یا احساسی

یعنی تکامل احساسی، عاطفی و اجتماعی فرد در سازگاری با جامعه از طریق فعالیت‌های ورزشی. در این هدف، تأکید بر رعایت قوانین بازی‌ها بر اساس قوانین زندگی آزاد و دموکراتیک است و منجر به رشد مؤثر عاطفی در طرز برخوردها و ارزش‌های فرد می‌شود.



شکل ۹ـ۱ـ ابعاد اهداف تربیت‌بدنی

مثال: احترام به داور، احترام به بازیکنان تیم مقابل و اجرای بازی جوانمردانه در مسابقات ورزشی.

فعالیت کلاسی



در گروه کلاسی خود، با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مدرسه، نشریات و مجلات مختلف ورزشی و اینترنت، تقسیم وظایف نموده و هر کدام از افراد گروه در مورد هر یک از اهداف مختلف تربیت بدنی مثال‌های ورزشی در رشته‌ها و محیط‌های مختلف ارائه دهند.

۴ـ۱ـ تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش

پرسش



به نظر شما در دوره‌های گذشته، ورزش با چه اهدافی انجام می‌شده است؟
به نظر شما ورزش در دوره‌های گذشته چه شباهتی با ورزش‌های امروزی داشته است؟

از واژهٔ ورزش، در دوره‌ها و قرون مختلف، برداشت‌های متعدد و متفاوتی شده است. با مطالعهٔ تربیت بدنی و ورزش در تمدن‌های باستان متوجه می‌شویم که هر کدام با هدف خاصی برگزار می‌شده است. **مثلاً در ایران باستان، ارابه‌رانی قسمت عمده‌ای از برنامهٔ «جشن مهرگان» را به خود اختصاص می‌داده است. آموزش کشتی (شکل ۱۰ـ۱)، شنا و تیراندازی نیز اهداف نظامی داشته است. شکار نیز، برای رفع نیازهای غذایی و یا دفاع در برابر حملهٔ حیوانات وحشی آموزش داده می‌شده است.** در تمدن هند نیز، ورزش یوگا برای رهایی از شر و شور دنیا اجرا می‌شده است. در مجموع، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که، اولاً **نوع فعالیت‌های ورزشی هر منطقه براساس فرهنگ، آداب و رسوم، شرایط اقلیمی و به‌ویژه نیازهای طبیعی آن منطقه، تنظیم شده است. ثانیاً بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی و حرفهٔ نظامی‌گری رابطهٔ نزدیکی بوده است.**



شکل ۱۰ـ۱ـ این تندیس به‌جا مانده از زمان بسیار دور، نشان‌دهندهٔ نقش ورزش کشتی در فرهنگ آن دوران است.

۵ـ۱ـ تاریخچهٔ تربیت‌بدنی در تمدن‌های قدیم

روابط ورزشی و اجتماعی همواره با برگزاری مسابقات در اماکن ورزشی در بین ملل مختلف به‌ویژه در جوامع تاریخی مطرح بوده و به‌عنوان یکی از آداب و رسوم اجتماعی و فرهنگی در جشن‌ها، مراسم و اعیاد ملی و مذهبی به‌کار می‌رفته و در هر یک از جوامع موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم و اقشار اجتماعی را فراهم نموده است. ورزش در تمدن‌های آتن، روم، قرون وسطا و ... از این نمونه است که در زیر به آن می‌پردازیم.

ورزش در تمدن آتن

اماکن تمدن آتن عبارت بوده از **مدارس کشتی** به نام پالاسترا[1] و **استادیوم‌های ورزشی** که عموماً خارج از شهر ساخته می‌شدند و در اغلب آنها «مدرسهٔ کشتی» نیز وجود داشت (شکل ۱۱ـ۱).

مدرسهٔ نوجوانان مکان ورزشی دیگری بود که در آتن جدید، **برنامهٔ دو ساله‌ای برای تربیت بدنی تدارک دیده بود.**



شکل ۱۱ـ۱ـ یکی از استادیوم‌های ورزشی ثنا که از دوران باستان به‌جا مانده است.

ورزش در تمدن روم

رومیان قدیم مردمی جنگجو و جهان‌گشا بودند. آنان تمرینات نظامی و فعالیت‌های ورزشی را در «اردوگاه‌های نظامی» و میدان ماریتیوس[2] که **مدارس تربیت بدنی** به شمار می‌رفتند، اجرا می‌کردند.

ورزشی که در بین رومیان، علاقه‌مندان زیادی داشت **«نبرد گلادیاتورها»** بود. این مسابقات بر سر مزارها، بازارها و یا در گودال‌ها، که معمولاً فاقد وسایل راحتی برای تماشاگران بودند، برگزار می‌شد. این مشکل رفته رفته با ساخت صندلی‌های چوبی در اطراف محوطه‌های بیضی‌شکل برطرف شد. بعدها این آمفی‌تئاترها به‌صورت ساختمان‌های سنگی ساخته شد (شکل ۱۲ـ۱ و ۱۳ـ۱).

---

۱ ـ Palaestra

۲ ـ Maritius



شکل ۱۲ــ۱ــ اماکن قدیمی ورزشی در روم باستان (ماکزیموس سیرک)



شکل ۱۳ــ۱ــ آمفی تئاتر کلوسئوم (فلاوین) رومیان

ورزش در قرون وسطیٰ

افراط مسیحیان تندرو و تأکید بیش از حد آنان به روح و مسائل روحانی و مذمت جسم و مسائل جسمانی، تأثیر منفی شدیدی بر ورزش این قرون گذاشت. پیدایش آیین مسیح و از بین رفتن بت‌پرستی به نابود ساختن استادیوم‌ها و از نظر دور شدن فواید ورزش و مسابقات ورزشی المپیک کمک کرد تا اینکه بعدها به کمک **پیردو کوبرتن** فرانسوی و دیگران، محلی که گنجایش ۷۵ هزار تماشاگر را داشت از سنگ مرمر ساخته شد و مجدداً عشق و علاقهٔ یونانیان به ورزش و مسابقه ایجاد شد. کوبرتن، بازی‌های المپیک را مجدداً احیا کرد، به‌طوری که برگزاری این بازی‌ها به جز چند دوره تا به امروز نیز ادامه دارد.

تاریخ تربیت بدنی ایران

تاریخ تربیت بدنی ایران تا انقراض حکومت قاجار به دو دوره تقسیم می‌شود:

الف) قبل از اسلام: مطالعهٔ تاریخ نشان می‌دهد که در میان کشورهای مشرق زمین، بی‌گمان ایران تنها کشوری بوده است که در نظام تعلیم‌وتربیت خود بیشترین اولویت را به ورزش و تربیت بدنی داده بود. در میان اقوام ایرانی، تربیت بدنی و ورزش جایگاه خاصی داشت. دربارهٔ اهمیت ورزش در میان پارت‌ها همین بس که کلمهٔ «پهلوان» از «پرتو» که همان پارتی یا اشکانی است، برگرفته شده است. ایرانیان همچنین در جهت تقویت قدرت جنگی و نیروهای جنگی از تربیت بدنی و ورزش استفاده می‌کرده‌اند.

از ورزش‌های رایج در ایران باستان می‌توان کشتی، اسب‌سواری، شنا، زوبین‌اندازی[1] و دو را نام برد. در میان این ورزش‌ها **کشتی در ردیف اول قرار داشت** که تا امروز نیز همچنان ورزش اول ایران شناخته می‌شود. علاوه بر ورزش کشتی، به **مسابقات اسب‌سواری نیز اهمیت زیادی داده می‌شد** (شکل ۱۴ـ۱).


کشتی گیری


ارابه‌رانی

شکل ۱۴ـ۱ـ ورزش ایران در دوران قبل از اسلام

ب) پس از اسلام: با توجه به تأکید دین مبین اسلام به سلامت جسم و روح انسان و همچنین توصیه‌های پیامبر اکرم (ص) بر انجام برخی از ورزش‌ها، ورزش، برای ایرانیان از اهمیت خاصی برخوردار شد و منش جوانمردی با حرکات ورزشی توأم شد. چنانچه در دوران حکمرانی مغولان، ایرانی‌ها برای مقابله با ظلم و جور ستمگران در تمام نقاط کشور، تشکیلات منسجمی ایجاد کردند. در این تشکیلات، فردی محرمانه راهنمایی دسته‌ای از جوانان را عهده‌دار شد و درتمام کشور اماکنی ورزشی به نام **«زورخانه»** به‌وجود آمد.

ورزش‌های رایج این عصر، چوگان، شمشیر بازی، اسب‌دوانی، تیراندازی و به‌خصوص «کشتی گیری» بود.

میدان امام اصفهان و باغ پیش‌قلعهٔ لاهیجان نیز از اماکن ورزشی بعد از اسلام بود که در آنها، چوگان و زورآزمایی انجام می‌شد و در ایام نوروز، پهلوانان در میدان امام اصفهان **مقابل عالی‌قاپو چوگان** بازی می‌کردند (شکل ۱۵ـ۱).

فعالیت



با هم کلاسی‌های خود در ارتباط با اماکن ورزشی پس از اسلام به‌طور مثال با آوردن تصاویر زورخانه، باغ پیش قلعهٔ لاهیجان و میدان امام اصفهان بحث کنید.

۱ـ Harpooner



شکل ۱۵ــ۱ــ ورزش ایران در دوران پس از اسلام

ورزش نوین در ایران

ورزش نوین در ایران از اوایل قرن حاضر (قرن چهاردهم) آغاز شد. رشته‌های مختلف ورزشی به ایران راه یافت. **اولین باشگاه ورزشی که در تهران تأسیس شد،** باشگاه «ایران» بود که در آن به **ورزش اسب‌سواری و مسابقات چوگان** توجه خاصی می‌کرد. **دومین باشگاه، باشگاه ژیمناستیک واسکرم توسط میرمهدی ورزنده و سومین آنها باشگاه اجتماعیون در سال ۱۳۰۶ تأسیس شد.**

امروزه در ایران بیش از **۴۵ فدراسیون** و انجمن ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت می‌کنند که وظیفهٔ آنان ارتقاء و رشد آن رشتهٔ ورزشی و برگزاری مسابقات لیگ، تربیت قهرمانان در سطوح مختلف ملی و آموزش مربیان، داوران و ... می‌باشد و بالاترین مرجع فنی در کشور در آن رشتهٔ ورزشی هستند. علاوه بر آن **کمیته ملی المپیک[1] و پارا المپیک[2]** در دو تشکیلات جدا از هم، در کنار بالاترین مرجع ورزشی در کشور به نام «وزارت ورزش و جوانان»، با بیش از ۳۱ ادارهٔ کل تربیت‌بدنی در استان‌ها، وظیفهٔ پشتیبانی و حمایت از فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی را بر عهده دارند. در کنار این مراجع فنی و پشتیبانی در ورزش، تربیت بدنی در وزارت‌های آموزش و پرورش، جهاد کشاورزی، کار و امور اجتماعی و ... برای رشد تربیت‌بدنی و ورزش برای دانش‌آموزان، کارگران و کارمندان فعالیت می‌نمایند.

فعالیت



با همکاری هم‌کلاسی‌های خود چارت تشکیلات یک فدراسیون یا یکی از ادارات ورزشی را تهیه نمایید.

---

۱ ـ National Olympic Committee/ NOC

۲ ـ National Paralympic Committee/ NPC

۶ـ۱ـ سمبل‌های ورزشی

پرسش



آیا در هر کشوری، هر فرد ورزشکاری به‌عنوان اسطورهٔ ورزشی آن کشور به حساب می‌آید؟
به نظر شما اسطوره‌های ورزشی چه خصوصیاتی دارند؟

سمبل ورزشی

اسطوره در هر فرهنگی به یک مظهر و سمبل اطلاق می‌شود که ورزش هم از این قاعده مستثنی نیست. قهرمانان ورزشی علاوه بر کسب مقام در میادین ملی و بین‌المللی باید به ارزش‌های حاکم در جامعه نیز احترام بگذارند. در حقیقت یک قهرمان ورزشی با اعتدال نفس، حیا، تواضع و تقوای خود در مقابل الطاف خداوند، شاکر، خاضع و مطیع خواهد بود و اسطوره‌های ورزشی معمولاً با اتکای بر محبوبیت و مقبولیت خود در جامعه، به کارهای خیر و کمک به مؤسسات خیریه می‌پردازند.

بدون توجه به رشتهٔ ورزشی خاص، قهرمانان ورزشی می‌توانند به‌عنوان اسطورهٔ ورزشی قلمداد شوند. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی، موجب توجه آنان به جایگاه **زورخانه** در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضائل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل شده است. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. **فرهنگ حاکم بر زورخانه‌ها، امام علی(ع) را سمبل و اسوهٔ تمام پهلوانان می‌داند و در آن پوریای ولی‌ها و تختی‌ها به‌عنوان اسطوره و نماد، تربیت شده‌اند.**

اسطوره‌های ورزشی، محدود به ورزش‌های باستانی نمی‌شوند، بلکه امروزه هم قهرمانانی هستند که می‌توانند سمبل تلاش، پشتکار و حتی مقابله با محدودیت‌های جسمانی باشند. نمونه‌هایی از این اسطوره‌های ورزشی عصر جدید **جهان پهلوان تختی در رشتهٔ کشتی**، زهرا نعمتی، قهرمان معلول راه‌یافته به المپیک و پارا المپیک و افرادی که عناوینی نظیر آقای گل جهان در فوتبال و فوتسال و قهرمان سنگین‌وزن جهان در وزنه‌برداری را کسب کرده‌اند، می‌توان نام برد (شکل ۱۶ـ۱).



شکل ۱۶ـ۱ـ جهان پهلوان تختی اسطوره ورزشی

نخبهٔ[1] ورزشی: به افراد برجسته و کارآمدی اطلاق می‌شود که اثرگذاری آنها در تولید علم، و ارتقاء جایگاه ورزش کشور قابل توجه باشد. هوش، خلاقیت، کارآفرینی و نبوغ فکری و جسمی آنان در راستای کسب مقام و منزلت قهرمانی و پهلوانی می‌تواند موجب سرعت بخشیدن به رشد و توسعهٔ ورزش کشور شود.

فعالیت کلاسی



با توجه به ارزش‌های ذکر شده و توانمندی‌های قهرمانان (اسطوره‌های ورزشی) پس از تحقیق در ورزش ایران و جهان یک نمونه زن یا مرد ورزشکار را به‌عنوان اسطوره و نخبهٔ ورزشی با ذکر دلایل به کلاس معرفی نمایید.

۱ـ Elites

۷ـ۱ـ نهضت المپیک

پرسش



ـ آیا تا به حال واژه‌های سیتیوس، آلتیوس و فوریتوس را شنیده‌اید؟
ـ آیا می‌دانید چرا بازی‌های المپیک به‌وجود آمد؟

نهضت المپیک چیست؟

المپیا یا **المپیاد** نام محلی است که در کنار کوه «اولمپس» که از بلندترین کوه‌های یونان و معبد یونانیان بوده، واقع شده است. زمان بین دو جشن (دو دورهٔ بازی) را المپیاد می‌نامیدند که این مدت چهار سال بود. مسابقات ورزشی به واسطهٔ هم‌جوار بودن با این کوه‌ها (المپس)، به مرور زمان المپیاد نام گرفت (شکل ۱۷ـ۱). **اولین دوره ۴ سالهٔ بازی‌های المپیک**[1] در **۱۱۷۰** پس از میلاد در رشته‌های **کشتی، بوکس، پنج‌گانه، اسب‌سواری و دو ماراتن** انجام شد. در سال ۱۸۹۴ پیردوکوبرتن، یک معلم فرانسوی و عده‌ای دیگر، **کمیتهٔ بین‌المللی المپیک**[2] را در لورین پاریس بنیان‌گذاری کردند و دور جدید بازی‌های المپیک در **۹ رشتهٔ دوومیدانی، دوچرخه‌سواری، شمشیربازی، ژیمناستیک، تیراندازی، شنا، تنیس، وزنه‌برداری و کشتی در ۱۸۹۶ آتن برگزار گردید.** آنها معتقد بودند که ایجاد یک نظام ورزشی کاملاً رقابت‌آمیز، جوانان را به صلح و دوستی تشویق می‌نماید.



شکل ۱۷ـ۱ـ محل قدیمی المپیاد (المپس)

---

۱ ـ Olympic Games

۲ ـ International Olympic Committee/ IOC

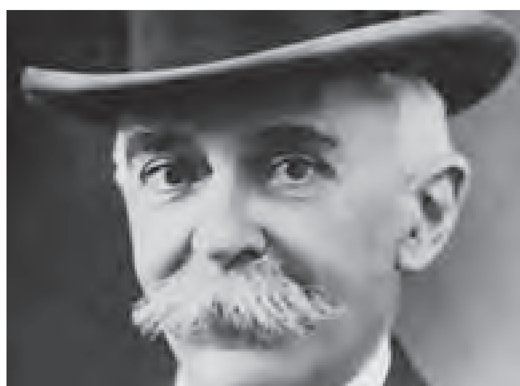
فعالیت پژوهشی



جدول زیر در مورد المپیک‌های برگزار شده را کامل کنید و به کلاس ارائه دهید.

سال	کشور	رشته‌های ورزشی	حضور ایران	مقام‌های کسب شده توسط ورزشکاران ایران
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				

پیردوکوبرتن، معلم فرانسوی و بنیان‌گذار بازی‌های المپیک نوین، معتقد بود که **کمال‌جویی مشترک همهٔ انسان‌ها می‌تواند نهضتی جهانی به‌وجود آورد که در حل صلح‌آمیز مسائل بین‌المللی مؤثر باشد.** به نظر او بازی‌های المپیک تنها یک رویداد ورزشی نیست بلکه می‌تواند کانون اصلی یک نهضت بزرگ اجتماعی باشد که از طریق بازی و فعالیت‌های ورزشی تکامل انسانی را تقویت کند (شکل ۱۸ـ۱).



شکل ۱۸ـ۱ـ پیردوکوبرتن

اهداف المپیک

پیردوکوبرتن بازی‌های المپیک مدرن را تحت چهار عنوان در **منشور المپیک**[1] مطرح کرده است.

اهداف المپیک

- ترویج و توسعهٔ آن دسته از ویژگی‌های اخلاقی و جسمانی که اساس کار ورزش است.
- تعلیم‌وتربیت جوانان از طریق ورزش به‌منظور ایجاد تفاهم بیشتر بین آنها و کمک به ساختن دنیایی بهتر
- انتشار و ترویج اصول المپیک در سرتاسر جهان و ایجاد خیرخواهی جهانی
- گردهم آوردن ورزشکاران جهان در یک فستیوال بزرگ چهارسالهٔ ورزشی

شعار المپیک

«سیتیوس، آلتیوس، فوریتوس» (سریع‌تر، بالاتر و قوی‌تر) بیانگر آمال نهضت المپیک است.

---

۱ ـ Olympic Charter

نماد المپیک

شامل پنج حلقه متداخل است که هر یک نماینده یکی از قاره‌ها[1] می‌باشد. پرچم و نماد المپیک، مظهر اتحاد پنج قاره و تجمع قهرمانان سراسر نقاط جهان در بازی‌های المپیک است و طی آن بر طبق آرمان پیردو کوبرتن با رعایت اصل دوستی به مسابقهٔ برابر و صادقانه می‌پردازند (شکل ۱۹ـ ۱).



شکل ۱۹ـ۱ـ نماد المپیک

فعالیت پژوهشی



در گروه‌های سه نفره با هم‌کلاسی‌های خود، در مورد رنگ، کشور و دلیل هر کدام از رنگ‌های حلقه‌های المپیک، با استفاده از منابع معتبر، پژوهش کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

مشعل المپیک[2]

چند ماه قبل از برگزاری بازی‌های المپیک، مشعل المپیک در جایگاه باستانی المپیک در یونان روشن می‌شود. سپس مشعل توسط قهرمانان ملی یونان و کشورهای مختلف از یونان به کشوری که قرار است بازی‌ها در آن برگزار شود حمل می‌شود (شکل ۲۰ـ ۱).

گاهی علاوه‌بر قهرمانان، این مشعل توسط رهبران، بازیگران مشهور و حتی مردم عادی نیز حمل می‌شود. به‌طور مثال در طول برگزاری بازی‌ها، گاهی این مشعل از راه‌های غیر عادی نیز حمل شده است نظیر، **انتقال الکترونیکی توسط ماهواره برای بازی‌های مونترال در سال ۱۹۷۶، حمل مشعل در زیر آب بدون خاموش شدن برای بازی‌های سیدنی ۲۰۰۰. در بازی‌های آتن ۲۰۰۴ و پکن ۲۰۰۸ این مشعل از چند قاره عبور کرده است (جدول ۱ـ۱).**

جدول ۱ـ۱ـ نمونه‌هایی از انواع حمل مشعل

نوع حمل	کشور (شهر)	سال (المپیک)
انتقال الکترونیکی (توسط ماهواره)	کانادا ـ مونترال	۱۹۷۶
حمل زیر آب بدون خاموش شدن	استرالیا ـ سیدنی	۲۰۰۰
حمل از چند قاره	یونان ـ آتن	۲۰۰۴
	چین ـ پکن	۲۰۰۸
	انگلیس ـ لندن	۲۰۱۲
	برزیل ـ ریو	۲۰۱۶

۱ ـ سیاه، نماینده قاره افریقا و قرمز، نماینده قاره امریکا و سبز، نماینده قاره اروپا و آبی، نماینده قاره اقیانوسیه و زرد، نماینده قاره آسیا است.

۲ـ Olympic Torch



شکل ۲۰ـ۱ـ مشعل المپیک

فعالیت کلاسی



□ در گروه‌های خود با استفاده از منابع موجود مدرسه‌ای و شخصی پاسخ سؤالات زیر را پیدا کنید.
□ در حال حاضر چند کشور عضو کمیتهٔ بین‌المللی المپیک می‌باشند؟
□ علامت اختصاری کمیتهٔ بین‌المللی المپیک چیست؟
□ ایران تاکنون در چند دوره از بازی‌های المپیک شرکت داشته است؟ تحقیق کنید از اولین سال شرکت ایران در المپیک چند نفر و در چه رشته‌هایی شرکت کرده‌اند.
□ مقام‌هایی که ایران تاکنون در بازی‌های المپیک داشته است در چه رشته‌هایی بوده و چه مقامی را کسب کرده است؟

تحقیق کنید



لگوهای ۴ دوره المپیک قبل را تهیه و در کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

۱ با توجه به تعاریف بازی، تربیت‌بدنی و ورزش، مشخص کنید کدام یک از فعالیت‌های زیر بازی، ورزش و تربیت‌بدنی است.

الف) سوارکاری مسابقات المپیک

ب) هفت‌سنگ

ج) بازی دوستانهٔ تیم فوتبال ایران

۲ عمل‌گرایی و طبیعت‌گرایی را با هم مقایسه کنید و برای هر کدام مثال ورزشی ذکر کنید.

۳ دیدگاه مکتب اسلام در ارتباط با ورزش را توضیح دهید.

۴ اهداف تربیت‌بدنی را مورد بررسی قرار دهید.

۵ در ایران باستان کدام ورزش‌ها با اهداف نظامی انجام می‌شد؟

۶ علل و عوامل ایجاد اماکن ورزشی در آتن، روم و ایران را مقایسه کنید.

۷ اهداف المپیک را بنویسید و علت انتخاب رنگ‌های حلقه‌های نماد المپیک را توضیح دهید..

فصل ۲

مبانی علوم پایه در تربیت‌بدنی



شایستگی‌های فصل

۱ توانایی و شناخت علوم پایه تربیت بدنی
۲ توانایی شناخت علم آناتومی
۳ توانایی به‌کارگیری عضلات در فعالیت‌های ورزشی
۴ توانایی به‌کارگیری استخوان‌ها در فعالیت‌های ورزشی
۵ توانایی به‌کارگیری مفاصل در فعالیت‌های ورزشی
۶ توانایی به‌کارگیری اصول ایمنی در اجرای فعالیت‌های ورزشی
۷ توانایی پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۸ توانایی شناخت بهداشت فردی
۹ توانایی شناخت و آشنایی با حقوق ورزشی
۱۰ توانایی شناخت روان‌شناسی ورزشی

۱ـ۲ـ مبانی علوم پایه تربیت بدنی

از آنجایی‌که برای ورزش کردن نیاز به جسم سالم داریم، باید با اصول دستگاه‌های درگیر بدن در ورزش و مشخصات آناتومیک و فیزیولوژیک آنها آشنا شویم و همچنین چون انسان از دو بعد جسم و روح تشکیل شده بررسی روان‌شناسی و ارتباط آن با تربیت بدنی بسیار مهم است.

در بخش بهداشت و سلامت ترکیب روان و جسم می‌تواند یک انسان سالم را تشکیل دهد. در سلامتی و بهداشت باید روان و جسم سالم داشته باشیم.

وقتی انسان درگیر فعالیت‌های ورزشی می‌شود، که یک فعالیت اجتماعی است، باید با پیامدهای ناشی از اجرای این فعالیت‌ها و با مبانی حقوقی ورزشی و احقاق حق و رعایت مبانی رفتاری، آشنایی داشته باشد. که در این فصل به آن می‌پردازیم.

۲ـ۲ـ آناتومی

تربیت بدنی را تعلیم فرد از طریق تربیت جسم و روان تعریف کرده‌اند. آیا می‌توانیم بدون آنکه جسم را بشناسیم، آن را تربیت کنیم؟ مطمئناً پاسخ شما منفی است. بنابراین اولین گام در اکثر علوم و از جمله در علم تربیت بدنی، شناسایی کالبد انسان و به عبارتی دیگر آشنایی با علم آناتومی است.

آناتومی، علمی است که موضوع آن بررسی ساختمان بدن انسان است. اعم از آناتومی کل بدن، یا آناتومی ساختمان یک قسمت از بدن (آناتومی موضعی).

کاربرد علم آناتومی در ورزش و تربیت بدنی

در تربیت بدنی مانند سایر علوم، کاربرد آناتومی به عنوان شناسایی ابزار کار مربیان ورزش و معلمان تربیت‌بدنی، حائز اهمیت است، که مواردی از آن عبارت‌اند از:

کاربرد علم آناتومی در ورزش

۱ **شناسایی اجزای تشکیل دهنده بدن،** مانند عضلات، جهت کسب حداکثر توانایی (اوج) فرد در اجرای فعالیت‌های ورزشی، **مثال:** شناسایی انواع عضلات، در اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی

۲ **شناسایی ساختار اسکلتی بدن،** مانند استخوان‌ها و مفاصل، جهت کسب نیروی بهینه (مطلوب) فرد، **مثال:** شناسایی انواع اهرم‌های بدن، در کسب امتیازات بیومکانیکی ورزشکاران

۳ **شناسایی ساختمان هریک از قسمت‌های بدن** (آناتومی موضعی) فرد در تعیین حدود حرکتی، **مثال:** شناسایی بالاتنه، میان‌تنه، پایین‌تنه، در کسب حداکثر توانایی همراه با پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

۴ **شناسایی ساختمان دستگاه‌های مختلف بدن،** مانند دستگاه گوارش و تنفس، در ارتقای کارکرد بدنی ورزشکار **مثال:** شناسایی کارکرد دستگاه تنفس و گوارش، در بهره‌گیری از سیستم‌های انرژی و همچنین تغذیه ورزشکاران

فعالیت کلاسی



کاربردهای علم آناتومی را بر روی شکل نمای بدن با استفاده از پوستر یا مولاژ نشان دهید.

تاریخچه علم آناتومی

اولین فردی که علم آناتومی را متحول کرد، **«لئوناردو داوینچی»**[1] بود، اما بعد از وی تغییرات بسیار زیادی در این علم ایجاد شد. بعد از داوینچی، دو دانشمند انگلیسی به نام‌های «ویلیام هاروی و هنری‌گری»[2] در پیشرفت علم آناتومی تأثیر زیادی داشتند. جدول زیر فعالیت‌های این دانشمندان را نشان می‌دهد:

نام دانشمند	عنوان تحقیق
لئوناردو داوینچی	ـ ترسیم اجزای بدن ـ اولین فردی که علم آناتومی را متحول کرد.
ویلیام هاروی	ـ کشف دستگاه گردش خون
هنری گری	ـ آناتومی و تشریح بدن انسان ـ کتاب آناتومی (توصیفی ـ اجرایی) را به رشته تحریر درآورد.

ایجاد و توسعه تکنیک‌های پیشرفته‌ای مانند سونوگرافی، نقشهٔ رایانه‌ای و اندوسکوپی تحول آغازین و امروز با میکروسکوپ‌های الکترونیکی که قدرت بزرگ‌نمایی آن هزارها بار بیشتر است و رادیولوژی (اشعه ایکس) و توموگرافی با کمک رایانه (سی‌تی‌اسکن) موجب تحول گسترده‌ای در علم آناتومی شد.



شکل ۱ــ ۲ــ لئوناردو داوینچی

۱ـ Davinchi

۲ـ W.Harway & H. Gray

۱ـ۲ـ۲ـ سلول

سلول کوچک‌ترین واحد ساختمانی

سلول دارای سه بخش است (شکل ۲ـ۲)

۱ـ هسته: بزرگ‌ترین اندامک درون سلول است.

هسته
- **هستک:** در تقسیم سلولی نقش دارد.
- **رشته‌های کروماتین:** در انتقال صفات ژنتیکی به‌وسیلهٔ DNA نقش دارد.

۲ـ سیتوپلاسم: مایع شفاف داخل سلول است که در برگیرندهٔ هسته و سایر اجزا آن است.

سیتوپلاسم
- **میتوکندری:** موتور تولید انرژی
- **دستگاه گلژی:** عامل انتقال موادشیمیایی به خارج از سلول
- **لیزوزوم‌ها:** حاوی آنزیم گوارش برای مصرف انرژی و مخرب ویروس‌ها و مواد زاید
- **ریبوزوم‌ها:** عامل سازندگی پروتئین
- **شبکه آندوپلاسمیک:** تولید و حمل مواد به بخش‌های مختلف سیتوپلاسم
- **واکوئل:** کیسه‌های حاوی آب، مواد غذایی و املاح

۳ـ غشای سلولی: کنترل‌کننده ورود و خروج مواد از سلول



شکل ۲ـ۲ـ سلول در یک نگاه

فعالیت کلاسی



با استفاده از یک تصویر سلول کاربرد بخش‌های مختلف آن را بر اساس دانسته‌های خود در کلاس ارائه دهید.

۲ـ۲ـ۲ـ بافت

بافت عبارت است از تجمع سلول‌های یکسانی که همه یک وظیفه را دنبال می‌کنند و دارای انواع مختلفی می‌باشد:

۱ **بافت پوششی**، مانند بافت پوست بدن

۲ **بافت پیوندی**، مانند بافت غضروفی و استخوانی

۳ **بافت عضلانی**، مانند عضله چهار سر ران، عضله شکم و ...

۴ **بافت عصبی**، مانند بافت سلول‌های عصبی

پیوستار زیر ارتباط سلول را با بدن انسان ترسیم می‌کند.

سلول ← بافت ← عضو یا اندام ← دستگاه ← بدن انسان

فعالیت کلاسی



در مورد انواع بافت پوششی که در جدول زیر آمده است، تحقیق کنید و مثال‌های مرتبط را بنویسید و به کلاس ارائه دهید.

انواع بافت پوششی	مثال	تصویر
۱ـ پوششی مژکدار		
۲ـ پوششی سنگ‌فرشی چند لایه‌ای		
۳ـ پوششی مکعبی		
۴ـ پوششی استوانه‌ای یک لایه‌ای		

۳ـ۲ـ۲ـ استخوان‌ها

گرچه عضله عامل اصلی حرکت است، اما عضلات بدون وجود داربستی قوی نمی‌توانند حرکت کنند. این داربست در بدن انسان، **ساختار اسکلتی** نامیده می‌شود. این ساختار از حدود ۲۰۰ استخوان با اشکال و اندازه‌های مختلف تشکیل شده است.

افراد دارای ساختار اسکلتی متنوعی می‌باشند، مانند درشت‌اندام، ریزاندام، بالاتنه بلند، بالاتنه کوتاه و ... و هر کدام برای رشته‌های مختلف ورزشی مناسب خواهند بود. بنابراین شباهت ساختار اسکلتی و رشته‌های ورزشی یکی از مهم‌ترین حیطه‌های مطالعات ورزشی است.

انواع استخوان

استخوان‌بندی بدن به لحاظ شکل ظاهری به انواع زیر تقسیم می‌شود (شکل ۳ـ۲):

استخوان‌های بلند: عمدتاً دارای یک تنه طویل و دو انتهای قطورتر از تنه هستند. در حد فاصل هر یک از دو انتها و تنه استخوان، غضروف رشد قرار دارد که عامل رشد طولی استخوان است. مثال: استخوان‌های اندام‌های فوقانی و تحتانی بدن.

استخوان‌های کوتاه: این گروه از استخوان‌ها به شکل مکعب هستند. مثال: استخوان‌های کف دست و پا.

استخوان‌های پهن: بدون تنه و انتها و مسطح هستند و سطح آنها نسبتاً پهن است. مثال: لگن، جناغ سینه، دنده‌ها.

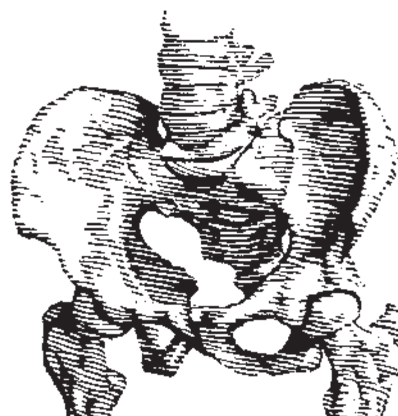
استخوان‌های نامنظم: این استخوان‌ها دارای شکل خاصی نیستند با یکدیگر تفاوت زیاد دارند. مثال: ستون فقرات



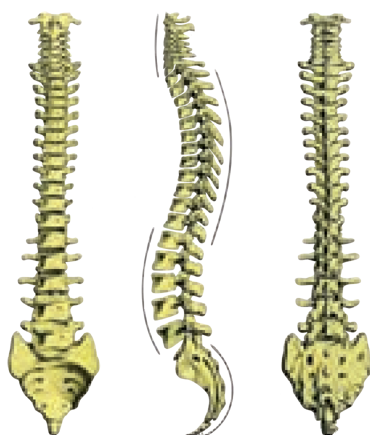
استخوان‌های بلند



استخوان‌های کوتاه



استخوان‌های پهن



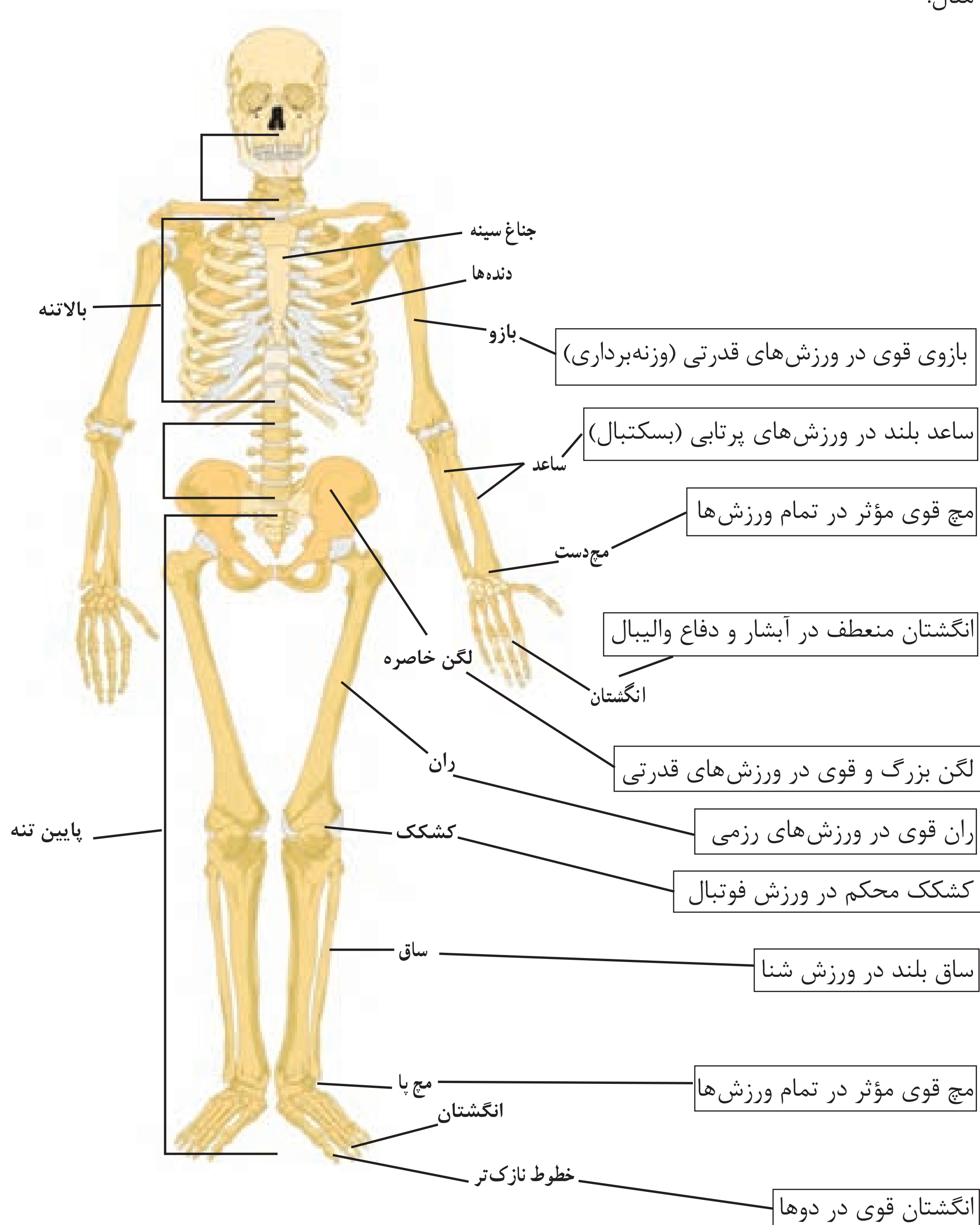
استخوان‌های نامنظم

شکل ۳ـ۲ـ انواع استخوان‌های بدن

استخوان‌ها و کاربرد آنها در ورزش

با توجه به کثرت استخوان‌ها، در اینجا فقط به استخوان‌هایی که کاربرد بیشتری در ورزش دارند، اشاره می‌شود (شکل ۴ـ۲).

مثال:



شکل ۴ـ۲ـ تنوع استخوان‌ها و کاربرد آنها در ورزش

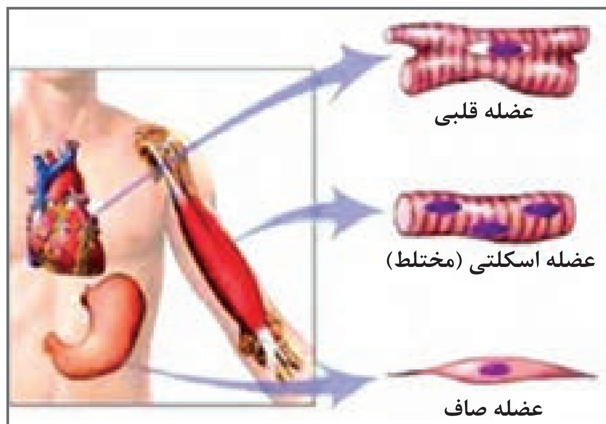
عضلات؛ اندام‌های انقباضی هستند که با انقباض و انبساط خود موجب حرکات مختلف بدن می‌شوند. عضلات انرژی شیمیایی (پروتئین) را به انرژی مکانیکی (حرکت) تبدیل می‌کنند.

انواع عضلات به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند (شکل ۵ـ۲):

۱ـ عضله قلبی: غیر ارادی و مخصوص قلب می‌باشد.

۲ـ عضله صاف: غیر ارادی مانند دیواره رگ‌ها، عروق، دستگاه گوارش و ... .

۳ـ عضله اسکلتی: ارادی مانند عضلات.



شکل ۵ ـ۲ـ انواع عضلات

به‌دلیل اهمیت عضلات اسکلتی در فعالیت‌های ورزشی، در این بخش فقط به تشریح عضلات اسکلتی می‌پردازیم.

عضلات اسکلتی

عضلات: ارادی هستند، بیشترین توده عضلانی بدن را به خود اختصاص می‌دهند، و عامل نگهداری ساختار اسکلتی، حرکت و جابه‌جایی انسان می‌باشند.

عضلات اسکلتی شامل ۶۰۰ عضله می‌باشند.

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود رشته‌های مختلف ورزشی را با عضلات درگیر آن در کلاس با شکل نشان دهید.

شکل و ساختمان عضله: هر عضله از چندین تار عضلانی تشکیل شده است.

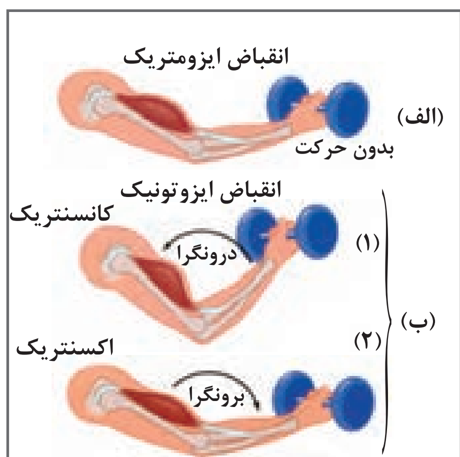
عضله
- **تار عضلانی**
- **غشای سارکولمی[1]: غشای تار عضلانی**
- **سیتوپلاسم**
  - **سارکوپلاسم[2]**
  - **تارچه اکتین[3] و تارچه میوزین[4]**

انقباض

در فعالیت‌های ورزشی با دو نوع انقباض روبه‌رو هستید.

انقباض ایزوتونیک: دو نوع می‌باشد **درون‌گرا یا کانسنتریک** که طول عضله کوتاه می‌شود (شکل ب ـ۱) **برون‌گرا یا اکسنتریک** که طول عضله بلند می‌شود (شکل ب ـ۲).

انقباض ایزومتریک: در این انقباض طول عضله تغییر نمی‌کند (شکل الف).



شکل ۶ـ۲ـ انواع انقباض عضلانی

۱ـ Sarcolemma　۲ـ Sarcoplasm　۳ـ Actin　۴ـ Myosin

نکته



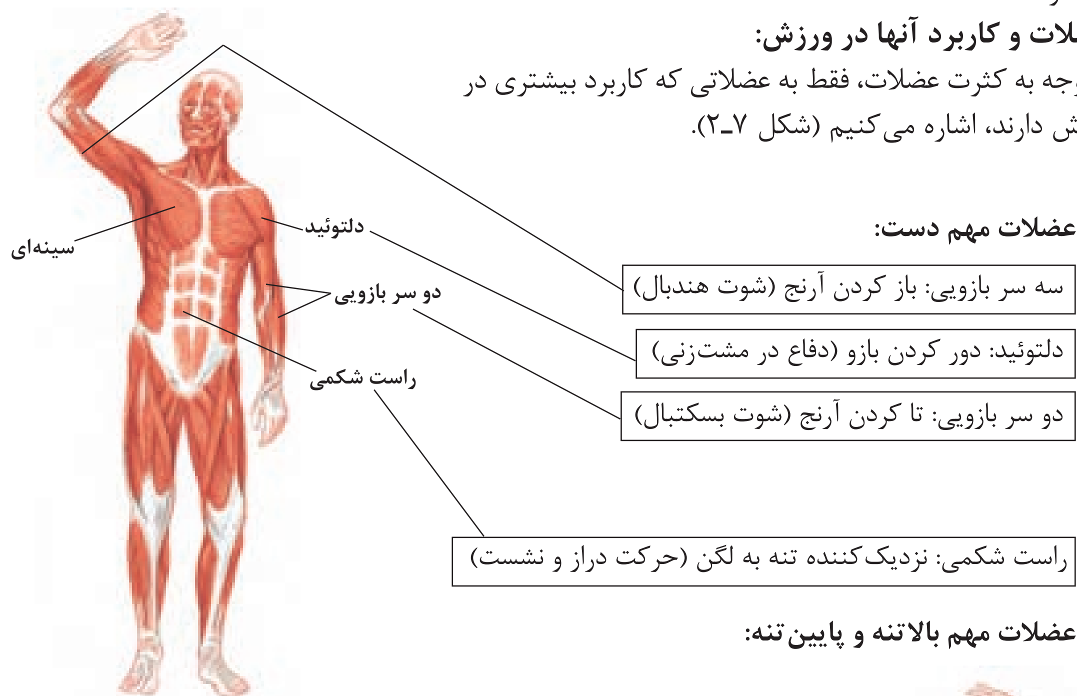
تارچه‌های اکتین و میوزین از جنس پروتئین هستند و در اثر لغزش این رشته‌های نازک داخل همدیگر انقباض عضله اتفاق می‌افتد و انقباض رخ می‌دهد.

با توجه به اینکه در تربیت بدنی با حرکات در ارتباط هستیم، عضلات مهم و کاربرد آنها در ورزش معرفی می‌شود.

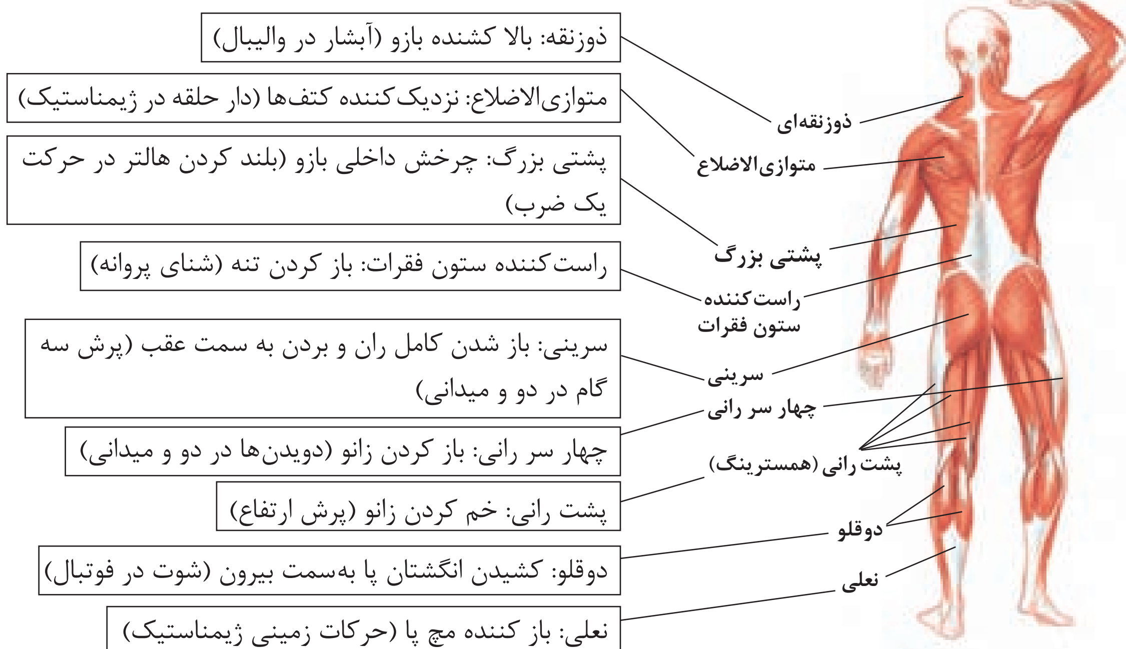
عضلات و کاربرد آنها در ورزش:

با توجه به کثرت عضلات، فقط به عضلاتی که کاربرد بیشتری در ورزش دارند، اشاره می‌کنیم (شکل ۷ــ۲).

عضلات مهم دست:



عضلات مهم بالاتنه و پایین‌تنه:



شکل ۷ــ۲ــ عضلات مهم و کاربرد آنها در ورزش

فعالیت کلاسی



در جدول زیر با توجه به نوع ورزش، الویت فعالیت عضلات در هر رشته را با شماره ۱ تا ۶ مشخص کنید

عضله	والیبال	فوتبال	شنا	دارت	دو و میدانی	ژیمناستیک
دلتوئید						
همسترینگ						
ذوزنقه						
شکم						
راست شکمی						
دوقلو						

۴ـ۲ـ۲ـ مفاصل[1]

محل اتصال دو یا چند استخوان، **مفصل** نامیده می‌شود.

پرسش



آیا تاکنون اجرای مهارت‌های ژیمناستیک را با تمام زیبایی‌ها دیده‌اید؟
آیا حرکات شناگران در داخل آب را دیده‌اید؟
شکی نیست که برای تسهیل حرکت اندام‌های بدن، لازم است تا قسمت‌های مختلف آن با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این ارتباط از طریق مفاصل متحرک صورت می‌گیرد.



۱ـ Joints

مفاصل و کاربرد آنها در ورزش:

مفاصل دارای انواع مختلفی هستند که موجب تفاوت در شکل و کارکرد آنها می‌شود (شکل ۸ــ۲).

<table>
<tr>
<td rowspan="3">مفاصل مهم بدن</td>
<td>۱) مفاصل متحرک</td>
<td>لولایی: مانند آرنج و زانو (خم و باز شدن آرنج در شوت بسکتبال ـ خم و باز شدن زانو در شوت فوتبال)
کروی: مانند شانه و ران (چرخش شانه در آبشار والیبال ـ چرخش ران در ژیمناستیک)
لقمه‌ای: مانند مفاصل مچ دست و پا (حرکت مچ دست در بدمینتون ـ حرکت مچ پا در شنای قورباغه)
مفصل لولایی　مفصل کروی　مفصل لقمه‌ای
شکل ۸ــ۲ــ الف) مفاصل متحرک (اکثر مفاصل بدن)</td>
</tr>
<tr>
<td>۲) مفاصل نیمه‌متحرک</td>
<td>غضروف عامل اتصال استخوان‌ها با یکدیگر: مانند اتصال لگن و برجستگی عانه
شکل ۸ــ۲ــ ب) مفصل نیمه‌متحرک</td>
</tr>
<tr>
<td>۳) مفاصل غیرمتحرک</td>
<td>مانند جمجمه
شکل ۸ــ۲ــ ج) مفصل غیرمتحرک</td>
</tr>
</table>

فعالیت کلاسی



انواع حرکات را با ذکر نام مفاصل در کلاس با ارائه تصویر نشان دهید.

کاربرد مفاصل در فعالیت‌های ورزشی: بر اساس نوع مفصل نمونه‌هایی از کاربرد مفاصل در ورزش ارائه شده است.

مفاصل متحرک: مفصل شانه در حرکت آبشار والیبال ـ مفصل لگن در ژیمناستیک ـ مفصل زانو در دو ومیدانی.

مفاصل نیمه متحرک: مفصل ستون فقرات در انواع پرش‌های عمودی و پرش مانعی در بالانس و چرخ و فلک در ژیمناستیک.

مفاصل غیرمتحرک: مفاصل غیر متحرک مانند مفاصل استخوان جمجمه.

۳ـ۲ـ فیزیولوژی[۱]

یکی از نیازمندی‌های رشته تربیت بدنی آشنایی با عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن و آگاهی از عملکرد آنها، است. کاربرد این دستگاه‌ها در حرکت انسان به هنگام فعالیت ورزشی بسیار زیاد و تأثیرگذار است. از این‌رو آگاهی از عمل این دستگاه‌ها در بدن و نقش و ارتباط هر یک با دیگری اهمیت دارد.

تعریف فیزیولوژی: واژه‌ای است فرانسوی به‌معنی دانش مربوط به نقش ویژه اعضا و قسمت‌های مختلف بدن موجودات زنده. در فیزیولوژی سعی بر این است تا عوامل فیزیکی و شیمیایی که سبب پیدایش و توسعه زندگی است شناخته شوند و به‌طور کلی هدف آن مطالعه چگونگی شیوه کار بدن است.

فیزیولوژی ورزش، اثر فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی بر روی عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن است.

با توجه به کاربرد دستگاه‌های بدن در فعالیت‌های ورزشی، در این بخش فقط به سه دستگاه، عصبی، دستگاه گردش خون (قلب و رگ‌ها) و تنفس پرداخته می‌شود.

۱ـ۳ـ۲ـ دستگاه عصبی

دستگاه عصبی پیچیده‌ترین و سازمان‌یافته‌ترین دستگاه بدن انسان است. این دستگاه علاوه بر تأمین ارتباط قسمت‌های مختلف بدن، باعث ارتباط انسان با محیط خارج می‌شود.

فیزیولوژی بافت عصبی

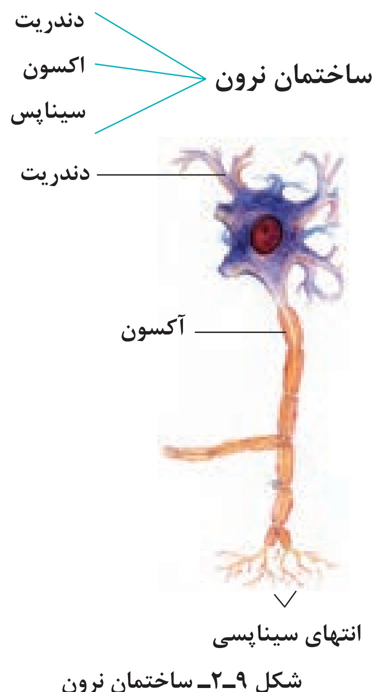
هر بافت عصبی را یک نرون گویند. دستگاه عصبی از تعداد زیادی نرون تشکیل شده است. هر نرون می‌تواند اطلاعات را از نرون دیگر یا از محیط دریافت و به یاخته بعدی منتقل نماید. شکل ۹ـ۲ ساختمان یک نرون را نشان می‌دهد.

دستگاه عصبی به دو بخش مرکزی و محیطی تقسیم می‌شود.

الف) بخش مرکزی: شامل نیم‌کره‌های مخ، نخاع، بصل‌النخاع، پل مغزی، مخچه، مغز میانی

ب) بخش محیطی: شامل اعصابی است که ارتباط بین بخش مرکزی با سایر قسمت‌های بدن را برقرار می‌کند.

۱ـ Physiology



شکل ۹ــ۲ــ ساختمان نرون

کاربرد دستگاه عصبی در فعالیت‌های ورزشی

اجرای هیچ حرکت ورزشی ممکن نخواهد بود، مگر با ایجاد هماهنگی بسیار بالا در حرکت عضلات، استخوان‌ها و مفاصل. وظیفه این هماهنگی با دستگاه عصبی بدن بوده که منجر به:

ــ **کسب رکوردهای زمانی:** دونده‌ها، فرارهای بازیکنان ورزش‌های گروهی، شناگران، و... در اجرای سریع و هماهنگ حرکات عضلانی: استخوانی و مفصلی می‌باشد.

ــ **کسب رکوردهای متراژی:** پرتاب‌کنندگان، پرندگان، پرتاب‌ها و شوت‌های بازیکنان ورزش‌های گروهی، و... در اجرای فراگیر و هماهنگ عضلات، استخوان‌ها و مفاصل می‌باشد.

ــ **کسب امتیازهای بالا:** ژیمناست‌ها، رزمی‌کاران، شیرجه‌روها، شطرنج، دارت، و... در اجرای پیچیده و هماهنگ عضلات، استخوان‌ها و مفاصل می‌باشد.

فعالیت گروهی



با استفاده از مولاژ، تفاوت مفصل‌های ذکر شده را به هم‌کلاسی‌های خود نشان دهید.
آیا می‌توانید نقش مفاصل را در یک تکنیک رشته ورزشی مشخص بیان کنید؟

۲ــ۳ــ۲ــ دستگاه گردش خون (قلب و رگ‌ها)

دستگاه گردش خون مهم‌ترین دستگاه بدن انسان در اجرای فعالیت‌های ورزشی است. این دستگاه به کمک دستگاه گوارش و تنفس وظیفه انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن را برعهده دارد.

پرسش



بین قلب خود و پمپ آب چه شباهت‌هایی می‌بینید؟
آیا می‌دانید که این پمپ حیاتی بدن چه نقش با ارزشی در اجرای فعالیت‌های ورزشی بر عهده دارد؟

یکی از امتیازات قهرمانان نسبت به افراد عادی، کارکرد قلب و رگ‌های خونی آنهاست.
قلب یک پمپ عضلانی مخروطی‌شکل است که در طرف چپ سینه، بین دو شش و روی دیافراگم قرار دارد.
اندازه قلب هر کس به اندازهٔ بدن او متفاوت است و یک قلب بالغ به‌طور متوسط دارای ۱۴ سانتی‌متر طول و ۹ سانتی‌متر عرض با وزنی در حدود ۳۰۰ گرم است.

فعالیت کلاسی



با استفاده از پوستر و تصویر قلب، کار دستگاه گردش خون را در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود نشان دهید.

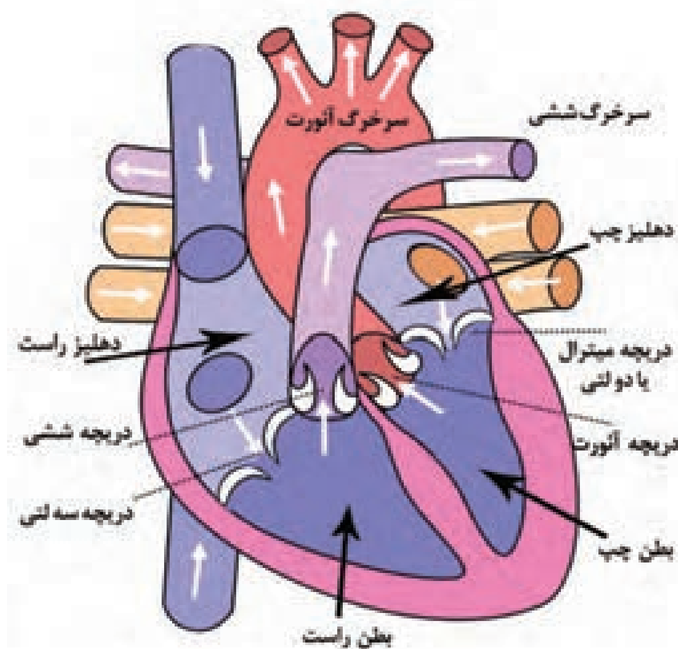
فیزیولوژی دستگاه گردش خون

قلب: به چهار حفره تقسیم شده است. دو حفره در سمت راست و دو حفره در سمت چپ.
حفره‌های فوقانی را دهلیز و حفره‌های تحتانی را بطن می‌نامند.
ـ **دهلیز راست**، محل واریز خون سیاهرگی تمام قسمت‌های بدن است.
ـ **دهلیز چپ**، محل واریز خون سیاهرگی شش‌هاست.
ـ **بطن‌ها**، وظیفه خارج کردن خون سرخرگی را به‌عهده دارند (شکل ۱۰ـ۲).

پرسش



در قلب چندین دریچه وجود دارد؟



شکل ۱۰ـ۲ـ برش عضله قلب، بطن‌ها، دهلیزها و رگ‌های خونی

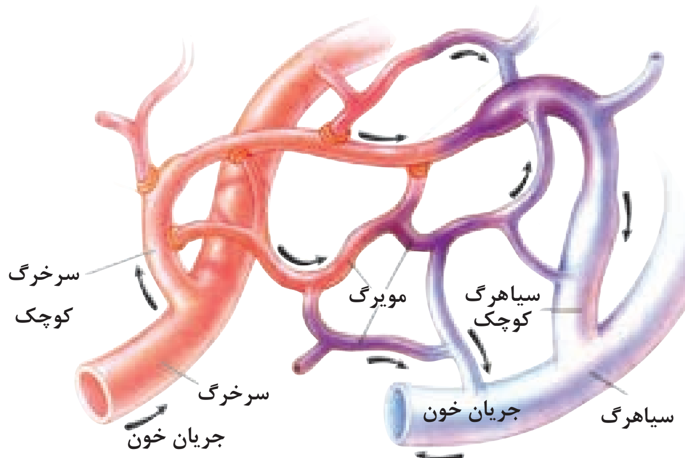
دریچه‌های قلب
- **۱ـ دریچه ۲ لتی:** رابط بین دهلیز چپ و بطن چپ
- **۲ـ دریچه ۳ لتی:** رابط بین دهلیز راست و بطن راست
- **۳ـ دریچه ششی:** ابتدای سرخرگ ششی در بطن راست
- **۴ـ دریچه آئورت:** ابتدای سرخرگ آئورت در بطن چپ

فعالیت پژوهشی



با کمک هم‌کلاسی‌های خود تحقیق کنید که در کدام یک از فعالیت‌های ورزشی، قلب بیشترین نقش را دارد؟ نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

رگ‌های خونی قلب: رگ‌های خونی قلب، لوله‌های مداربسته‌ای، هستند که خون را از قلب به سلول‌ها رسانده و مجدداً به قلب باز می‌گردانند. این رگ‌ها شامل سرخرگ‌ها[1]، سیاهرگ‌ها[2] و مویرگ‌ها[3] هستند. مویرگ‌ها محل تبادل مواد بین خون و سلول‌های بدن می‌باشند (شکل ۱۱ـ۲).

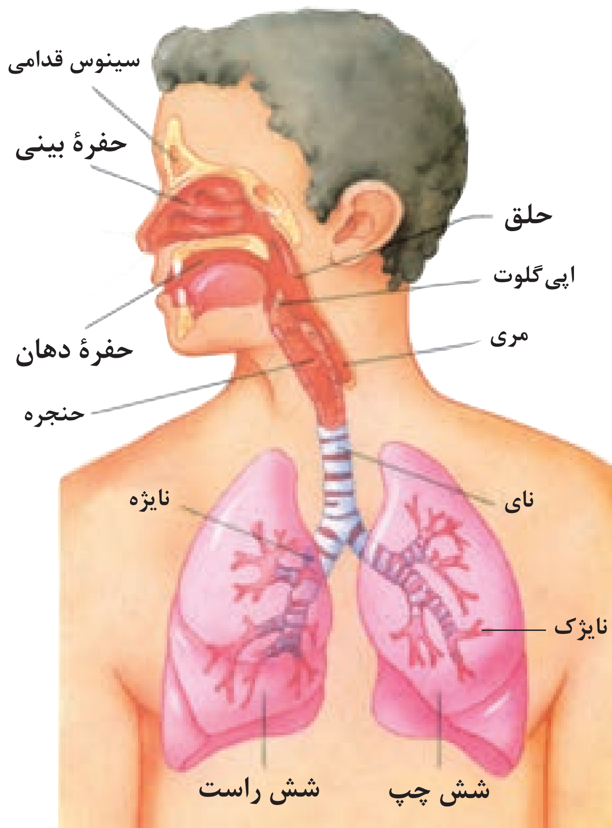


شکل ۱۱ـ۲ـ شبکه رگ‌های خونی قلب

۲ـ۳ـ۳ـ دستگاه تنفس

دستگاه تنفسی یکی دیگر از مهم‌ترین دستگاه‌های بدن در اجرای مطلوب فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی ورزشی می‌باشد و این دستگاه عمل تبادل گازها بین اتمسفر و سلول‌های بدن را انجام می‌دهد.

فیزیولوژی دستگاه تنفس: دستگاه تنفس شامل تعدادی مسیرهای تنفسی است که ضمن تصفیهٔ هوای ورودی، آن را به درون ریه‌ها و نهایتاً به کیسه‌های هوایی که محل تبادل گازها است، هدایت می‌کند (شکل ۱۲ـ۲).



شکل ۱۲ـ۲ـ اندام‌های دستگاه تنفسی

کاربرد دستگاه تنفس در فعالیت‌های ورزشی

با توجه به اینکه تأمین اکسیژن و دفع دی‌اکسیدکربن در عمل دم و بازدم ورزشکاران با سرعت و عمق بیشتری انجام می‌شود بنابراین شناخت اندام‌های دستگاه تنفس و بهبود عملکرد آنها یکی از زمینه‌های تأثیرگذار در موفقیت‌های ورزشی است.

۱ـ Arteries
۲ـ Veins
۳ـ Capillaries

۴ـ۲ـ روان‌شناسی ورزشی

پرسش



به نظر شما آیا در ورزش علاوه بر جسم باید به روان فرد نیز توجه نمود؟ چرا؟
از علم روان‌شناسی چه می‌دانید؟

میل به شناخت و کنجکاوی در انسان، ذاتی و از دیگر موجودات زنده بسیار قوی‌تر است. انسان، علاقهٔ زیادی به داشتن آگاهی از توانمندی‌ها و نیازهای بدنی و روانی خود و دیگر همنوعان دارد تا بر اساس این آگاهی‌ها، دارای زندگی سالم، شاداب و موفّق‌تری باشد. به تعبیر دیگر، انسان علاقه‌مند است که بداند کدام رفتار او در ارتباط با دیگران پسندیده‌تر است و چگونه برخورد کند تا رفتارش در رابطهٔ با دیگران مؤثرتر باشد؟ او می‌خواهد بداند که در موقعیت‌های خاص از دیگران چه انتظاراتی باید داشته باشد؟ زیرا عمل و رفتار دیگران در چگونگی زندگی و خوشبختی او اثر دارد. میل به درک این آگاهی‌ها از کودکی تا پایان عمر ادامه دارد. علمی که، دانش مربوط به چگونگی رفتار موجودات زنده و به‌خصوص انسان را بررسی می‌کند **روان‌شناسی** می‌نامند.

روان‌شناسی یکی از شاخه‌های علوم تجربی است و به طور کلی به مطالعه رفتار و فرایندهای روانی موجودات زنده می‌پردازد. منظور از رفتار، کلیه حرکات، اعمال قابل مشاهده مستقیم (فعالیت روزمره افراد) و غیرمستقیم (هیجانات یا احساسات درونی افراد) می‌باشد.

پرسش



چند نوع رفتار را به تفکیک قابل مشاهده مستقیم و غیرمستقیم در چند نمونه موجود زنده (گیاهان، جانوران و انسان) نام ببرید.
به نظر شما رفتار فقط مختص عمل و کردار در زندگی روزمره است؟

فعالیت‌های ورزشی هم به‌عنوان یک نوع رفتار در فضاهای ورزشی و تحت مقررات خاص قابل تعمق است بنابراین می‌توان گفت که نیاز به بررسی رفتار ورزشی در قالب علم روان‌شناسی ورزشی امری ضروری است.
روانشناسی ورزشی[1]: علم مطالعه رفتار در ورزش و تأثیرات عوامل روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکاران در موقعیت‌های مختلف می‌باشد.
روان‌شناسی ورزشی کاربردی با آموزش و راهنمایی‌های روان‌شناختی می‌تواند موجب ارتقا و توسعه کیفیت عملکرد ورزشی ورزشکاران شود، و روش‌هایی مانند تصویرسازی ذهنی و آرام‌سازی از این دست می‌باشند.
با توجه به رفتارهای پیچیده در موقعیت‌های مختلف ورزشی نیاز به تخصص خاص و حرفه‌ای در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین باید بدانیم که **روان‌شناس ورزش** فردی مجرب و حرفه‌ای است که قادر است عوامل روان‌شناختی مختلفی را که بر محرک‌های ورزشی و فعالیت مربی اثرگذار است، مشاهده، توصیف و تفسیر نماید.
روان‌شناس ورزشی می‌تواند افرادی را که دارای مشکلات رفتاری در ورزش هستند مورد حمایت قرار دهد. بیشترین تأکید این حرفه کمک آنها به توسعه مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران است و اخیراً روان‌شناسان جزو کادر فنی تیم‌ها فعالیت دارند و نتایج حاصل از این حرفه در موفقیت تیم‌ها اثرات قابل ملاحظه‌ای داشته است.

۱ـ Sport Psychology

فعالیت گروهی



یک فیلم از یک تکنیک روان‌شناختی ورزشی (مانند آرام‌سازی و...) از منابع موجود و معتبر تهیه و در گروه‌های خود اجرا نمایید.

۵ــ۲ــ بهداشت و سلامت

پرسش



تا چه اندازه اصول بهداشتی را رعایت می‌کنید؟
آیا رعایت این اصول برای سالم ماندن کافی است؟
تا چه اندازه با بهداشت و سلامتی آشنایی دارید؟
ارتباط بهداشت با ورزش کردن را می‌دانید؟

گرچه دو کلمه بهداشت[۱] و سلامت[۲] معمولاً مترادف یکدیگر به‌کار می‌روند، اما کاملاً دارای مفاهیم متفاوتی هستند.
سلامتی، در گذشته صرفاً به عدم وجود بیماری اطلاق می‌شد، اما امروزه، سلامتی را در سه بعد جسم، روان واجتماع مورد بررسی قرار می‌دهند و «سازمان بهداشت جهانی[۳]»، سلامتی را چنین تعریف می‌کند:
سلامتی عبارتست از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.
از طرفی بهداشت که از ترکیب دو کلمه **به** + **داشت** تشکیل شده، به معنای نگهداشتن سلامت و تندرستی به‌کار می‌رود و تعریف آن عبارتست از:
کلیه فعالیت‌هایی است که می‌توان برای نگهداشتن و ارتقای سلامتی انجام داد.
بنابراین متوجه می‌شویم که برای حفظ سلامتی، رعایت اصول بهداشتی امری ضروری است.

پرسش



ــ به نظر شما نقش ورزش و فعالیت ورزشی در حفظ و ارتقای سلامتی چیست؟
ــ چه اصول بهداشتی ورزشی را می‌توانید برای حفظ سلامتی بیان کنید؟

ورزش و سلامتی

عوامل مؤثر بر سلامتی در دو دسته تقسیم بندی شده است، که ضمن توضیح آنها، ارتباط هر یک با ورزش بیان می‌شود.
۱ــ عوامل ژنتیکی و فردی
۲ــ عوامل محیطی
عوامل ژنتیکی و فردی: این عامل بستگی زیادی به «سبک زندگی[۴]» افراد دارد.
سبک زندگی، به روش زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی گفته می‌شود، و به‌عنوان دستورالعملی برای

۱ـ Hygiene ۲ـ Health ۳ـ WHo/ World Health Organization ۴ـ Life Style

سازگاری فرد با ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی محیط در زندگی روزمره به‌کار می‌رود.
انتخاب «**سبک زندگی» توأم با فعالیت‌های ورزشی،** می‌تواند موجب سازگاری مؤثرتر فرد با ابعاد سلامتی (جسمانی، روانی و اجتماعی) شود.
بنابراین رعایت اصول بهداشتی در «سبک زندگی» توأم با ورزش می‌تواند موجب حفظ و ارتقای سلامتی افراد گردد. این اصول بهداشتی را می‌توان در فعالیت‌های بهداشتی، قبل، حین و بعد از فعالیت‌های ورزشی خلاصه کرد. مثال‌هایی از این نوع فعالیت‌ها، شما را در حفظ و ارتقای سلامتی کمک می‌کند.

انواع فعالیت‌های بهداشتی عبارت است از:

الف) فعالیت‌های بهداشتی قبل از ورزش

ـ رعایت حداقل ۳ ساعت فاصله غذا خوردن با فعالیت‌های ورزشی
ـ استراحت کافی قبل از انجام فعالیت‌های سنگین
ـ اطمینان از برخورداری از سلامت کامل برای انجام فعالیت‌های ورزشی
ـ گرم کردن مناسب بدن قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی
ـ آمادگی روانی لازم برای انجام فعالیت‌های ورزشی

ب) فعالیت‌های بهداشتی حین ورزش:

ـ استفاده از کفش مناسب و پوشاک ورزشی مناسب (نخی) برای تبادل هوا و حفظ دمای بدن
ـ انجام فعالیت ورزشی با حضور مربیان مجرب و کارآزموده
ـ قطع فعالیت‌های ورزشی با بروز هرگونه عوارض جسمی یا آسیب‌دیدگی
ـ رعایت اصل «بازی جوانمردانه» با هم تیمی‌ها

ج) فعالیت‌های بهداشتی بعد از ورزش

ـ استفاده از دوش آب گرم و شست‌وشوی کامل بدن
ـ سرد کردن مناسب بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی
ـ شست‌وشوی کلیه پوشاک ورزشی بعد از انجام ورزش

عوامل محیطی: این عوامل که بیشتر مسئولیت آن متوجه سازمان‌ها و نهادهای دولتی و عمومی است از طریق توسعه «سلامت عمومی» به حفظ و ارتقای سلامت افراد جامعه کمک می‌کند. عوامل نظیر آلودگی هوا، آلودگی صوتی و امنیت اجتماعی از این دست می‌باشند.
در رابطه با ورزش، عوامل زیر می‌تواند توسعه سازمان‌های دولتی و عمومی اعمال شود.

فعالیت گروهی



فهرستی از مثال‌های فعالیت‌های ورزشی بهداشتی، قبل، حین و بعد از ورزش را به کلاس ارائه دهند.

پرسش



به نظرشما وقتی بچه‌ها در خیابان مشغول بازی فوتبال هستند چه خطراتی آنان را تهدید می‌کند؟
چگونه می‌توان از این خطرات پیشگیری کرد؟
آیا می‌دانید رعایت اصولی که از خطرات پیشگیری کند یا اصول ایمنی چیست؟

تعریف ایمنی[1]: اقداماتی است که از آسیب‌دیدگی جانی و ضرر و زیان مادی پیشگیری می‌کند. در واقع با رعایت اصول ایمنی، شرایط یا موقعیت‌هایی ایجاد می‌شود که به حذف حادثه یا به حداقل رساندن عوارض آن منجر شود. در حال حاضر با پیشرفت‌هایی که در تمام زمینه‌ها صورت گرفته نقش ایمنی بسیار اهمیت دارد.
هرجا فعالیت شدید بدنی وجود داشته باشد احتمال بروز آسیب نیز وجود دارد.

هدف از ایمنی در ورزش: اقدام پیشگیرانه‌ای است که میزان بروز آسیب‌های جزئی مانند کوفتگی‌ها، پیچ‌خوردگی‌ها و کشیدنی‌های جزئی عضلانی را کاهش دهیم و آسیب‌های جدی‌تر به کلی حذف شود.

اصول پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در یک برنامه خوب ایمنی عبارت است از:

- **حمایت پزشکی:** حصول اطمینان از سلامت فرد قبل از انجام فعالیت ورزشی.
- **رفتار ورزشکار:** آشنایی ورزشکاران، توسط مربی، با فعالیت‌هایی که می‌تواند باعث بروز آسیب‌های ورزشی شود.
- **محیط ایمن:** مربیان و مجریان مسابقات باید قبل از تمرین و مسابقه مطمئن شوند که تمام اماکن و فضای ورزشی وسایل و تجهیزات ورزشی ایمن هستند.
- **آمادگی ورزشکاران:** مربیان باید مطمئن باشند که قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی از آمادگی مطلوب جسمی و روحی برخوردار هستند.

شعار ایمنی در ورزش

مواظب سلامت خود باش و از سلامت سایر ورزشکاران لذت ببر.

نکته



استفاده مناسب از کمک‌های اولیه می‌تواند به ایمن‌تر کردن فضای ورزشی کمک شایانی نماید.

فعالیت گروهی



در یک محیط ورزشی اصول ایمنی را به‌صورت فهرست‌وار ارائه دهید.
اصول ایمنی جهت شنا کردن در دریا را به صورت فهرست‌وار ارائه نمایید.

۶ــ۲ــ حقوق ورزشی

پرسش



تا چه اندازه با معنی کلمه حق آشنا هستید و چند نمونه آن را مثال بزنید.

تاکنون به‌معنای واژه «حق» توجه کرده‌اید؟ در زندگی روزمره بارها این عبارت را به‌کار برده‌اید، در جملاتی

---

۱ ـ Safty

نظیر «این نمره حق من نبود» یا «من حق دارم بدانم چرا در تیم انتخاب نشده‌ام» و بسیاری جملات دیگر.
اما چقدر در مورد حق و حقوق فردی و اجتماعی خود اطلاع دارید؟
در جامعه ورزشی هم بحث حق وحقوق، بحث بسیار مهمی است که کمتر به آن پرداخته شده است. قبل از شروع مطالب تخصصی این بحث، به‌نظر شما چرا باید با موضوع حقوق ورزشی آشنا شوید؟
حقوق ورزشی چه اهدافی را در حوزه ورزش دنبال می‌کند؟

اهداف حقوق ورزشی

✓ افزایش آگاهی جامعه ورزش از حدود قانونی در ورزش.
✓بهره‌گیری از آگاهی‌های حقوقی در جهت پیشگیری از وقوع حوادث ورزشی.
✓ تشریع وظایف و اختیارات مسئولان ورزش از بُعدحقوقی، اعم ازمدیران، مربیان، داوران، ورزشکاران و... .
✓ آگاهی از تدابیر حقوقی قبل و بعد از وقوع حوادث ورزشی.

نکته


به‌طور کلی: مهم‌ترین هدف، حفظ سلامت جسمانی، روانی و اخلاقی جامعه ورزش از مسئولیت‌های قانونی می‌باشد.

حقوق ورزشی یا حقوق ورزش، یکی از گرایش‌های علم حقوق است که به بررسی حقوقی حوادث در ورزش می‌پردازد(شکل ۱۳ــ۲).

نکته


حوادث ورزشی به بررسی جرائم یا شبه جرائمی که توسط جامعه ورزش اعم از ورزشکاران، معلمان، مربیان، مدیران اماکن و سازمان‌های ورزشی، تماشاگران، سازندگان و تولیدکنندگان لوازم و تجهیزات و امثال آن،که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در رابطه با ورزش روی می‌دهد، می‌پردازد (شکل ۱۴ــ۲).



شکل ۱۳ــ۲ــ حوادث در زمین بازی



شکل ۱۴ــ۲ــ حوادث ناشی از عملیات ورزشی

نکته


گستره کمی و کیفی موضوع حقوق ورزشی می‌تواند سلامتی، جان، اموال، حیثیت وسایر حقوق قانونی اشخاص حاضر در محدوده ورزش باشد.

حال که تاحدودی با موضوع حقوق ورزشی آشنا شدید باید به این نکته مهم توجه کنید که:

نکته



ـ به موجب ماده ۵۹ قانون مجازات اسلامی:
حوادث ناشی از عملیات ورزشی، در صورتی‌که در راستای اجرای مقررات ورزشی باشد، به هر نتیجه‌ای که منجر شود، جرم به‌حساب نمی‌آید.

بنابراین: رعایت قوانین و مقررات ورزشی **اولین و مهم‌ترین شرطی است** که قانون‌گذار برای قضاوت درخصوص جرم واقع شده مورد توجه قرار می‌دهد.

نکته



به‌همین دلیل ضرب و جرح از سوی ورزشکاران و سایر دست‌اندرکاران ورزشی و حتی در زمین‌های ورزشی، مشمول معافیت نیست، بنابراین جرم محسوب شده و فرد مرتکب جرم، مجازات خواهد شد (شکل ۱۵ـ۲).



شکل ۱۵ـ۲ـ ضرب و جرح از سوی ورزشکاران

فعالیت کلاسی



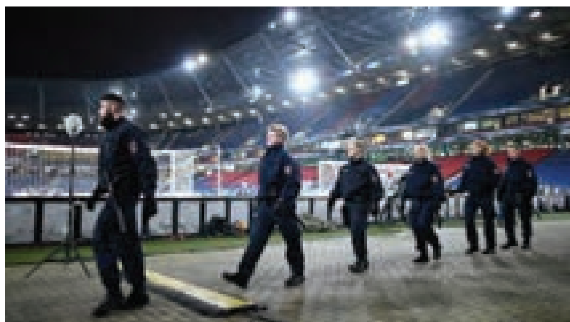
با توجه به‌اهمیت حقوق ورزشی و آشنایی بیشتر با تاریخچه ورزشی، در گروه‌های مختلف به جمع‌آوری تاریخچه حقوق ورزشی در اسلام، ایران و جهان اقدام کنید و به کلاس ارائه دهید.

پیشگیری از بروز حوادث ورزشی

در حقوق ورزشی علاوه بر رسیدگی به اختلافات و بررسی حوادث، به مواردی جهت پیشگیری از بروز حوادث نیز توجه می‌شود.

✓ نظارت مستمر و دقیق داوران بر فعالیت‌های ورزشی ورزشکاران، یک تکلیف است که می‌تواند مانع بروز حادثه شود.

✓ پلیس براساس وظیفه قانونی خود، می‌تواند از وقوع جرائم جلوگیری کند. قصور در انجام این وظیفه، در ورزشگاه‌ها می‌تواند فاجعه‌آفرین باشد (شکل ۱۶ـ۲).



شکل ۱۶ـ۲ـ حضور پلیس در ایجاد نظم در مسابقات

✓ نظارت بر فعالیت‌های ورزشی ورزشکاران براساس ویژگی‌های ورزشکار، نوع ورزش، میزان مهارت و امثال آن، توسط مربیان و معلمان تربیت بدنی از عوامل پیشگیری از بروز حوادث است (شکل ۱۷ـ۲ـ الف و ب).

✓ یکی از تکالیف مربیان و معلمان تربیت بدنی در آموزش فعالیت‌های ورزشی، توجه به متناسب‌بودن فعالیت‌ها، ازنظر سن، قد، وزن و... شاگردان است. این امر عامل مهمی در پیشگیری از حوادث ورزشی است.



شکل ۱۷ـ۲ـ الف) نظارت معلم در کلاس درس تربیت بدنی



شکل ۱۸ـ۲ـ ب) نظارت مربی در مسابقه

✓ نظارت بر ایمنی مکان ورزشی و مرغوب بودن وسایل ورزشی، توسط عوامل فنی قبل از شروع فعالیت از عوامل پیشگیری حوادث ورزشی است.

فعالیت کلاسی



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و برای موارد ارائه شده در خصوص پیشگیری، تصاویر دیگری را جمع‌آوری و به کلاس ارائه دهید.

با توجه به اینکه ورزش بالقوه، می‌تواند خطرآفرین باشد، علاوه‌بر رعایت اصول‌ایمنی جهت پیشگیری از حوادث ورزشی، باید به احتمال بروز آن نیز توجه شود.

فقدان وسایل کمک‌های‌اولیه و عدم‌آگاهی به اِعمال آن، سلامت ورزشکاران را در معرض خطر جدی قرار داده و می‌تواند موجبات مسئولیت‌های قانونی را برای معلم تربیت بدنی و مربیان یا مربی ورزش فراهم آورد.

حَکَمیت در اختلافات ورزشی

حکمیت یا داوری از نظر حقوقی به این معناست که:
طرفین قرارداد یا دعوی، می‌توانند توافق کنند که برای حل اختلافات احتمالی یا فعلی به‌جای ارجاع به محاکم دادگستری، از طریق داور یا حَکَم مَرضی‌الطرفین (هر دوطرف راضی به او هستند) مسائل را حل وفصل کنند.
آیا با حَکَمیت یا مرجع رسمی بین‌المللی ورزشی آشنا هستید؟
مرجع رسمی بین‌المللی در موضوعات ورزشی **CAS**، نام دارد.

- ✓ مقر CAS در لوزان سوئیس است.
- ✓ CAS نهادی مستقل است و به هیچ سازمان ورزشی وابسته نیست.
- ✓ این دیوان در سال ۱۹۸۳ تأسیس شد و ۱۵۰ نفر حَکَم از ۳۷ کشور دارد که هریک دارای آگاهی‌های تخصصی حَکَمیت و حقوق ورزشی هستند.

آیا تاکنون فرم گزارش حوادث ورزشی را دیده‌اید؟ یک نمونه از فرم گزارش حادثه، در اینجا ارائه شده‌است. با همکاری هنرآموز، براساس یک حادثه‌تخیلی، آن‌را تکمیل و با مفاد آن آشنا شوید.

«فرم گزارش حادثه»

۱ـ مشخصات مصدوم: نام   نام خانوادگی   آدرس
۲ـ مشخصات ظاهری: رنگ مو   رنگ چشم: قد   وزن (به‌طور تقریبی)
۳ـ آدرس محل حادثه: شهرستان   خیابان   کوچه   شماره
۴ـ نام محل حادثه: مکان آموزشی   (دانشگاه   دبیرستان   مدرسه راهنمایی   دبستان)
باشگاه   ورزشگاه   استخر   اردو   غیره
۵ـ زمان وقوع حادثه: ساعت   روز   ماه   سال
۶ـ مشخصات مربی یا سرپرست حاضر در محل حادثه:
۷ـ نوع صدمه: مرگ   شکستگی اعضا   خفگی   اغما   استفراغ
دررفتگی   پارگی و خونریزی   تورم   ضربه مغزی   (عضو نام برده شود)
۸ـ چه کسانی در لحظه وقوع حادثه در محل شاهد بوده‌اند؟
۹ـ چگونگی وقوع حادثه اختصاراً توضیح داده شود.
۱۰ـ درصورتی‌که حادثه براثر نقص اسباب، لوازم، زمین، وسایل شخصی و غیره بوده است، توضیح داده شود.
۱۱ـ آیا پس از وقوع حادثه کمک‌های اولیه اعمال شده است یا خیر؟ به چه میزان و توسط چه اشخاصی؟
۱۲ـ درصورتی‌که مصدوم به مرکز درمانی منتقل گردیده پس از چه مدت زمانی از لحظه وقوع حادثه این انتقال صورت گرفته است؟
۱۳ـ مصدوم با چه وسیله‌ای به مرکز درمانی منتقل شده است؟
آمبولانس   اتومبیل   سایر وسایل
۱۴ـ نحوهٔ انتقال مصدوم از محل حادثه به داخل آمبولانس، وسیله دیگر:
برانکارد   گرفتن دست‌ها و پاها   انداختن روی دوش   با پای خود
۱۵ـ میزان تقریبی خسارات مالی و مشخصات اشیای زیان‌دیده
۱۶ـ توضیحات اضافی
مشخصات تنظیم‌کننده گزارش   امضا   تاریخ
مشخصات رئیس یا سرپرست محل حادثه   امضا   تاریخ

ارزشیابی

۱ انواع استخوان را از نظر شکل ظاهری مقایسه کنید و توضیح دهید.
۲ عملکرد استخوان، عضلات و مفاصل را باهم مقایسه کنید وتوضیح دهید.
۳ شکل واحد ساختمانی پیچیده‌ترین و سازمان‌یافته‌ترین دستگاه بدن انسان را تحلیل کنید.
۴ عضلات بزرگ درگیر در فعالیت‌های ورزشی از دیدگاه شما کدام‌اند، آنها را در جدولی بنویسید.
۵ انواع انقباض را باذکر ۲ مثال در ورزش‌های جسمانی حرکتی بنویسید. (برای هر انقباض ۲مثال ورزشی)
۶ روان‌شناسی ورزشی را توضیح دهید. چه روش‌هایی برای آمادگی روانی ورزشکار پیشنهاد می‌کنید؟
۷ نقش روان‌شناسی ورزشی در یک تیم چیست؟
۸ تعاریف مربوط به بهداشت و سلامت را به‌طور عام و در ارتباط با ورزش بیان کنید.
۹ چه توصیه‌های بهداشتی برای قبل، حین و بعد از ورزش پیشنهاد می‌کنید؟
۱۰ ایمنی در ورزش را با ذکر مثالی بیان کنید.
۱۱ حقوق و حقوق ورزشی را با ذکر مثالی در ورزش بیان کنید.
۱۲ نقش مربیان در حقوق ورزشی را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

فصل ۳

مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی



۱ توانایی به‌کار گیری انواع اماکن ورزشی
۲ توانایی تشخیص اماکن ورزشی در سراسر جهان
۳ توانایی تشخیص استفاده از اماکن ورزشی سرپوشیده برای نوع رشته ورزشی
۴ توانایی تشخیص استفاده از اماکن ورزشی روباز برای نوع رشته ورزشی
۵ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات کالبدی اماکن ورزشی
۶ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات محیطی اماکن ورزشی
۷ توانایی تشخیص و شناخت مشخصات جانبی اماکن ورزشی
۸ توانایی به‌کار گیری تجهیزات ویژه هر رشته ورزشی
۹ توانایی شناخت انواع تجهیزات ورزشی
۱۰ توانایی به‌کار گیری انواع تجهیزات در مسابقات ورزشی

۱ــ۳ــ اماکن و تجهیزات ورزشی

آیا تاکنون به واژه مکان توجه کرده‌اید؟ می‌دانید هر مکانی دارای یک فلسفه خاص است. برای نمونه،فلسفه احداث اماکن مذهبی،تجمع افراد در یک محل برای راز و نیاز با پروردگارشان است یا در احداث اماکن آموزشی افراد دور هم جمع می‌شوند تا گروهی بیاموزند و گروه دیگر آموزش دهند.

به نظر شما فلسفه احداث اماکن ورزشی چیست؟

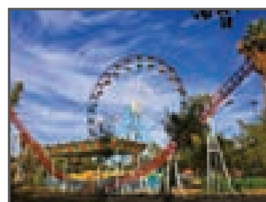
ــ با کمک هنرآموز خود، نظرات را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

فعالیت کلاسی



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و انواع مکان‌هایی را که می‌شناسید، دسته‌بندی کنید و برای هر کدام دو مثال ارائه دهید، سپس جدول زیر را کامل کنید.

نوع مکان / نام مکان	ورزشی	مذهبی	آموزشی	....	...
۱					
۲					



شکل ۱ــ۳ــ انواع اماکن ورزشی، مذهبی، ...

جهان ما روز به روز پیشرفت می‌کند و واژه‌های «مشخص»، «مشخصه» و «تخصیص» مفهوم بیشتری در زندگی ما پیدا می‌کنند.

از آنجایی که در گذشته اعضای یک خانواده همگی در یک اتاق مشترک زندگی می‌کردند امّا امروزه هر یک یا افراد درخواست تخصیص یک اتاق مستقل، یا حداقل یک فضای مشخص برای خود را دارند.

بیمارستان‌ها در گذشته‌های دور همه بیماران خود را در سالن‌های بزرگی که به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌شد، درمان می‌کردند و حتی پزشکان عمومی، بیماران مشخصی را تحت درمان قرار می‌دادند.

پرسش



به نظر شما اماکن ورزشی نیز در سیر تحول از عمومی به سمت تخصصی شدن حرکت کرده‌اند؟

فعالیت کلاسی



به گروه‌های مختلف تقسیم شوید و در مورد اماکن ورزشی عمومی و تخصصی محله خود یا محل تحصیل خود بحث کنید و نتایج را به کلاس ارائه دهید.



شکل ۲ـ۳ـ نمونه‌ای از ورزشگاه‌های مدرن

رواج انواع ورزش‌ها و بازی‌های جدید و تخصصی در جهان، ضرورت ایجاد مکان‌های ورزشی جدیدی را فراهم آورده است که هر یک باید بر اساس ویژگی‌های خاص هر رشته ورزشی طراحی و احداث شوند.

گرچه در گذشته تمام فعالیت‌های ورزشی کودکان و نوجوانان و جوانان و بزرگسالان در یک زمین مسطح و معمولاً بدون کاربری خاص در هر محله انجام می‌شد و افراد هر محله با ورزش کردن ضمن کسب سلامتی، شادی و نشاط کافی پیدا می‌کردند، امّا امروزه دربرخی از شهرها، شهرداری‌ها اقدام به احداث تعدادی لوازم ورزشی[1] در پارک‌ها، نموده‌اند. تا به سمت تخصصی شدن حرکت کنند.

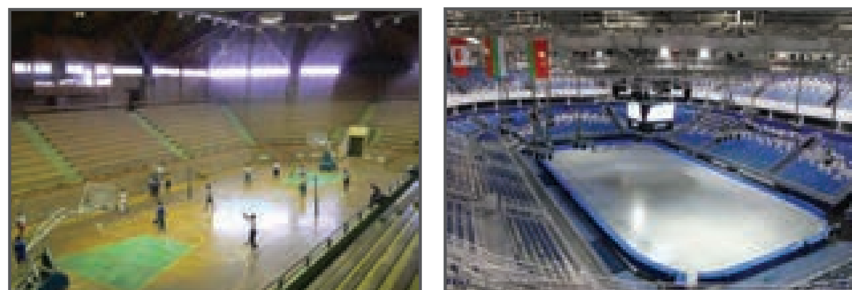
زمین‌های ورزشی به دلیل شهری شدن و ساختمان‌سازی و الگوهای کاربردی ورزش، همچنین روند رو به رشد جامعه و تخصصی شدن و بالا رفتن نیازهای جامعه، جای خود را به **ورزشگاه‌های تخصصی** (سالن‌های ورزشی و استادیوم‌ها) دادند. (شکل ۲ـ۳)

این ورزشگاه‌ها بر اساس کاربری و نوع فعالیت ورزشی یا شکل ظاهری به صورت سالن‌های ورزشی، استخرها و یا به صورت استادیوم‌های ورزشی احداث شدند.

۲ـ۳ـ انواع اماکن ورزشی

الف) سالن ورزشی

مکانی است برای آموزش، تمرین و برگزاری مسابقات (سالن‌های بسکتبال، والیبال،استخرهای شنا و...) که می‌تواند تک منظوره (تک رشته مثل شنا، ژیمناستیک و...)، و چند منظوره (بسکتبال و فوتسال و...) باشد،که براساس فضای طراحی شده دارای امکانات مختلف از قبیل رختکن، سرویس بهداشتی و غیره می‌باشد. (شکل ۳ـ۳)



شکل ۳ـ۳ـ سالن‌های ورزشی (تک‌منظوره و چندمنظوره)

۱ـ این گونه لوازم ورزشی هیچ‌گونه نظارتی بر آن انجام نشده و فاقد استانداردهای ورزشی هستند.

فعالیت کلاسی

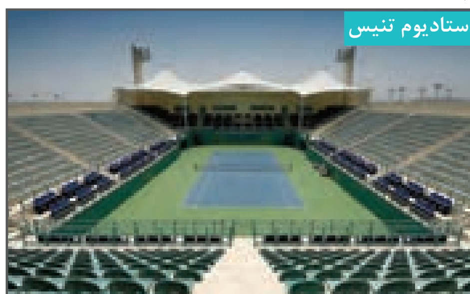


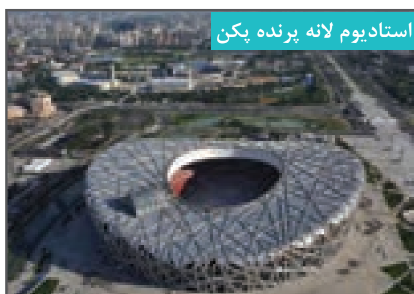
با کمک هم‌کلاسی خود انواع سالن‌های تک منظوره و چند منظوره‌ای را که تا کنون دیده‌اید و یا از آن استفاده کرده‌اید، به کلاس معرفی کنید.

ب) استادیوم ورزشی

مکانی است که از یک میدان بازی درست شده (مانند فوتبال، دوچرخه‌سواری و دوومیدانی) که دور تا دور میدان، جایگاه تماشاگران که به صورت پلکانی قرار دارد و زیر جایگاه مکان‌های سرپوشیده برای بدن‌سازی، ژیمناستیک و ... طراحی شده است. در میان رشته‌های ورزشی، ورزش تنیس، فوتبال، دوچرخه‌سواری و دوومیدانی استادیوم مخصوص خود را دارند.

از نمونه استادیوم‌های معروف استادیوم‌های تنیس ویمبلدون و لانه پرنده پکن (آشیانه پرنده) را می‌توان نام برد. (شکل ۴ــ۳)





شکل ۴ــ۳ــ استادیوم‌های ورزشی

فعالیت کلاسی



تصاویر و عکس استادیوم‌های مختلف را تهیه کنید و به عنوان نمونه در کلاس ارائه دهید.

ج) مجموعه ورزشی

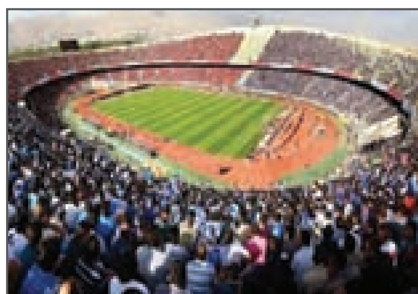
پرسش



آیا تا کنون مجموعه ورزشی‌های بزرگ را مشاهده کرده‌اید؟ به چه مکان‌هایی مجموعه ورزشی می‌گویند؟

مجموعه ورزشی، جامع‌ترین و کامل‌ترین مکان ورزشی است مانند مجموعه ورزشی آزادی که وسعت زیادی دارد و دارای امکانات ورزشی منظمی مانند:

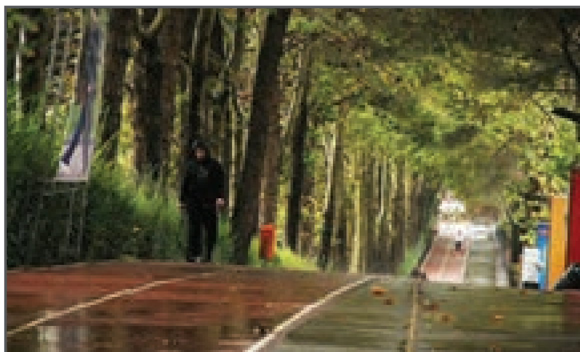
- انواع سالن‌های ورزشی تک‌منظوره و چندمنظوره
- زمین‌های تمرینی، پیست دو و میدانی، پیست دوچرخه‌سواری
- استادیوم فوتبال،تنیس، ...
- استخر شنا، شیرجه و واترپلو
- دریاچه قایق‌رانی
- پیست موتورسواری و اتومبیل‌رانی
- پارکینگ، رستوران، خوابگاه
- هتل، دهکده بازی‌ها
- جاده تندرستی و ...



شکل ۵ــ۳ــ مجموعه ورزشی آزادی

د) جاده تندرستی

مکان و مسیری است که در سال‌های اخیر برای ورزش و تندرستی و سلامتی احداث شده است. این جاده‌ها معمولاً در پارک‌های تفریحی، فضاهای باز، مجموعه‌های ورزشی قرار دارند و شرایط مناسبی برای انجام ورزش صبحگاهی و شامگاهی به وجود آورده‌اند. (شکل ۶ـ۳)



شکل ۶ـ۳ـ جاده تندرستی

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود نمونه‌هایی از جاده‌های تندرستی را با ذکر مشخصات جدول زیر تحقیق کنید و در کلاس ارایه دهید.

جاده‌ها / امکانات	کیلومتر جاده	طول و عرض باند مسیر	مکان‌یابی*(منظور در کجا قرار دارد)
۱ـ			
۲ـ			
۳ـ			

هـ) زورخانه

مکانی است که از یک گودال ۵ یا ۸ ضلعی به عمق ۹۰ سانتی‌متر تشکیل شده است. زورخانه‌ها در ایران باستان، بعد از حمله مغول به ایران جهت انجام فعالیت‌های ورزشی، با انگیزه قوی شدن جسم، تقویت روحیه جمع‌گرایی همراه با اعتقادات مذهبی و فرهنگِ آمیخته به جوانمردی ایجاد شدند. (شکل ۷ـ۳)

فعالیت‌هایی که در زورخانه انجام می‌شود شامل: کباده‌کشی، میل زدن، چرخیدن، کشتی گرفتن که همگی با هدایت مرشد (کسی که با خواندن اشعار همراه با ضرب در وصف حضرت علی علیه‌السلام ورزشکاران را هدایت می‌کند) انجام می‌شود.



شکل ۷ـ۳ـ زورخانه

فعالیت پژوهشی



با کمک هم‌کلاسی خود در مورد فلسفه گود زورخانه از منابع معتبر تحقیق کنید و همراه با تصویر در کلاس ارائه دهید.

نکته



به‌نظر می‌رسد تمام فعالیت‌های ورزشی می‌تواند در یک مجموعه ورزشی برگزار شود. اما برخی رشته‌های خاص، امکان احداث در یک مجموعه ورزشی را هم ندارند. (شکل ۸ــ۳) این امر یا به دلیل نیازهای ورزشی مانند رشته‌های کایت‌سواری، چوگان، ورزش‌های تفریحی، اسکی و ... است و یا به دلیل تفاوت‌های فلسفی و اعتقادی حاکم بر رشته ورزشی، مانند زورخانه می‌باشد.



شکل ۸ــ۳ــ نمونه‌هایی از ورزش‌های فضای باز

فعالیت پژوهشی



با توجه به شناختی که از هر یک از ورزشگاه‌ها پیدا کرده‌اید جدول زیر را با معرفی مکان‌هایی که دیده‌اید، تکمیل نمایید و در مورد آن بحث و گفت‌وگو کنید.

انواع اماکن	۱	۲	۳
سالن ورزشی کوچک			
سالن ورزشی بزرگ			
استخر			
استادیوم			
مجموعه ورزشی			
جاده تندرستی			
زورخانه			

۳ـ۳ـ نکات فنی در ساخت اماکن ورزشی و تأسیسات ورزشی

مشخصات و ویژگی‌های ساختمانی اماکن ورزشی

الف)مشخصات کالبدی: کف ـ در و دیوار ـ سقف

ب)مشخصات محیطی: روشنایی ـ صوت ـ دما و رطوبت

ج)مشخصات جانبی: رختکن ـ سرویس بهداشتی ـ پارکینگ ـ اتاق کمک‌های اولیه

الف) مشخصات کالبدی

آیا تا کنون با واژه کالبدشناسی آشنایی داشته‌اید؟ کالبدشناسی به شناختن اسکلت و بدنه هر چیز گویند. در حیطه ورزش، منظور از مشخصات کالبدی، شناختن کف، دیوار، در و سقف اماکن ورزشی است.

فعالیت کلاسی



نمونه‌ای از مشخصات کالبدی سالن‌های ورزشی که تاکنون مشاهده کرده‌اید به کلاس ارایه دهید.

۱ـ کف:

کف اماکن: پوشش کف اماکن ورزشی به دلیل انجام فعالیت‌های ورزشی، **مهم‌ترین بخش اماکن هستند.** تناسب رشته ورزشی با نوع کف‌پوش از نکات بسیار مهم می‌باشد.

کف سالن‌های ورزشی باید شرایط زیر را داشته باشد:

*** توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی استفاده‌کنندگان**

*** توانایی مقاومت در برابر فشارهای وارده از سوی تجهیزات ورزشی**

*** انعطاف‌پذیری لازم**

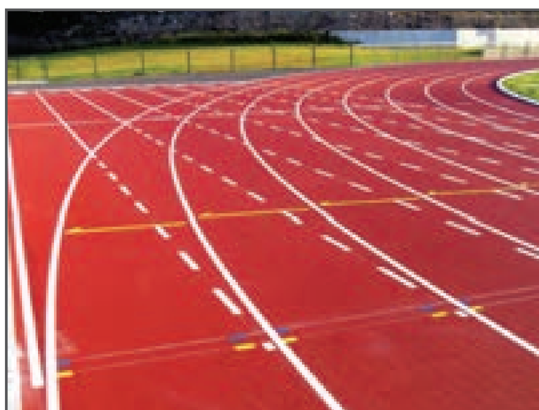
*** قطر لازم برای حفاظت و پیشگیری از آسیب‌دیدگی ورزشکاران**

*** قدرت جذب آب باران، برف و مقاومت در برابر نور خورشید**

انواع کف

به طور کلی کف اماکن ورزشی (سرپوشیده و روباز) به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:

* **کف‌های ارتجاعی**: انواع پیست‌های دو و میدانی و سالن‌های والیبال معمولاً از این نوع می‌باشند. این کف‌ها گران‌قیمت بوده و به دلیل مواد به‌کار رفته، خاصیت ارتجاعی دارند. (شکل ۹ـ۳)



شکل ۹ـ۳ـ الف) کف ارتجاعی در پیست دوومیدانی



شکل ۹ـ۳ـ ب) کف ارتجاعی در سالن والیبال

* **کف‌های غیر ارتجاعی**: خاصیت ارتجاعی ندارند مانند: کف‌پوش‌های بتنی، آسفالت، خاک، چمن و چوب (شکل ۱۰ـ۳)



شکل ۱۰ـ۳ـ زمین غیرارتجاعی در زمین بازی پارک

نکته



در ورزش‌هایی که روی تشک انجام می‌شوند مانند کشتی، ژیمناستیک، رزمی‌ها مانند تکواندو که نیاز به کف‌پوش مخصوص دارند از لایه‌های فوم، تشک و پوشش خاص استفاده می‌شود.



فعالیت کلاسی



انواع کف‌پوش‌های مختلف که تا کنون مشاهده کرده‌اید با ذکر نام در کلاس ارائه دهید.

۲ـ در و دیوار اماکن ورزشی:

در اماکن ورزشی محل عبور و مرور و ورودی و خروجی این فضاها است، و دیوار وظیفه محصور کردن و حفاظت ساختمان را به عهده دارد. دیوار زمین‌ها، محوطه‌ها و فضاهای ورزشی را از همدیگر جدا می‌کند و به عنوان محافظی در برابر صدا، نور، حرارت و رطوبت عمل می‌کند. (شکل ۱۱ـ۳)

نکته



در ارتباط با دیوارها رعایت نکات زیر ضروری است:

۱ برای پوشش دیواره‌های استخر و رختکن و سرویس‌های بهداشتی از موادی استفاده شود که در برابر رطوبت مقاوم باشند.

۲ تا ارتفاع ۲ الی ۳ متری، هیچ‌گونه برآمدگی خراشنده یا ساینده‌ای نداشته باشد. دیوار تا ارتفاع ۳ متر جاذب صدا باشد.

۳ روی کلیه ستون‌ها محافظ‌ها و پوشش‌های ایمنی وجود داشته باشد.



شکل ۱۱ـ۳ـ نمونه‌ای از دیوار اماکن ورزشی

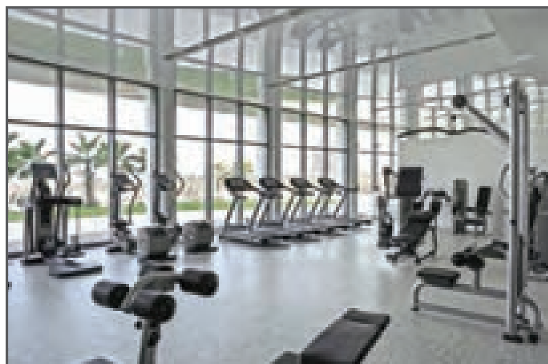
۴ آب‌خوری‌ها، جایگاه تلفن‌های عمومی، کپسول آتش‌نشانی و غیره باید در فرورفتگی‌های دیوارهای راهروها قرار گیرند.
۵ تکیه‌گاه کافی برای نصب تخته‌های بسکتبال، ابزار ژیمناستیک و ... بر روی دیوارها وجود داشته باشد.

ـ مشخصات در و چهارچوب سالن‌های ورزشی

۱ـ درها و پنجره‌ها در مقابل هر گونه ضربه مقاوم باشند.

۲ـ درها و پنجره‌ها به طرف خارج باز شوند و برجستگی دستگیره‌ها، به طرف داخل نباشد.

۳ـ پنجره‌ها مجهز به شیشه‌های دو جداره باشد و نور خیره‌کننده نداشته باشد. (شکل ۱۲ـ۳)



شکل ۱۲ـ۳ـ در و پنجره مناسب در مکان ورزشی

فعالیت کلاسی



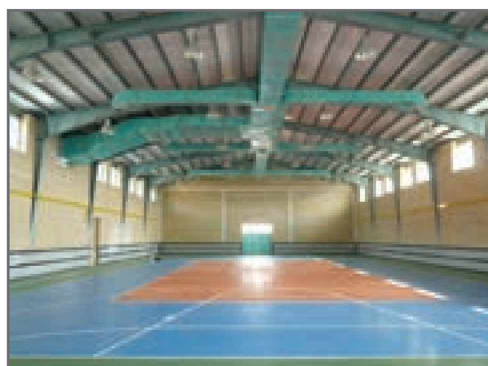
با کمک هم‌کلاسی خود انواع دیوارهای سالن‌های ورزشی مدرسه یا هر مکان ورزشی دیگری که دیده‌اید را بررسی کنید و نقاط ضعف و قوت آن را در کلاس ارائه دهید.

۳ـ سقف

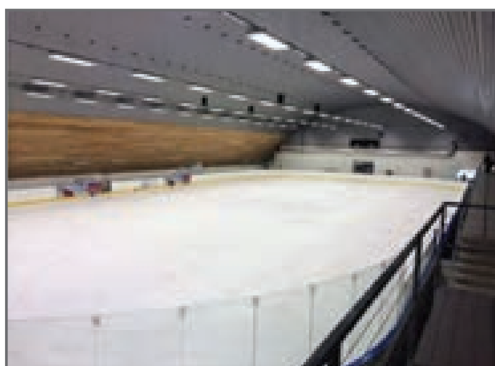
معمولاً سالن‌های ورزشی با بام‌هایی به شکل مسطح یا شیب‌دار (دو طرفه یا یک طرفه) ساخته می‌شوند.
سقف سالن‌های ورزشی به دو دسته تقسیم می‌شوند:

* سقف‌های نمایان یا غیر معلق: اکثر سالن‌های ورزشی، سقف نمایان دارند و اقتصادی هستند و رسیدگی به آنها آسان است. (شکل ۱۳ـ۳)

* سقف‌های کاذب یا معلق: سقف استخرها و سالن ژیمناستیک از نوع سقف‌های کاذب هستند و تلفیق نور طبیعی و مصنوعی را فراهم می‌کنند و باعث جذب صدا می‌شوند. (شکل ۱۳ـ۳)



سقف غیر کاذب یا نمایان



سقف کاذب

شکل ۱۳ـ۳

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود معایب و مزایای سقف‌های کاذب و نمایان را در کلاس بررسی کنید.

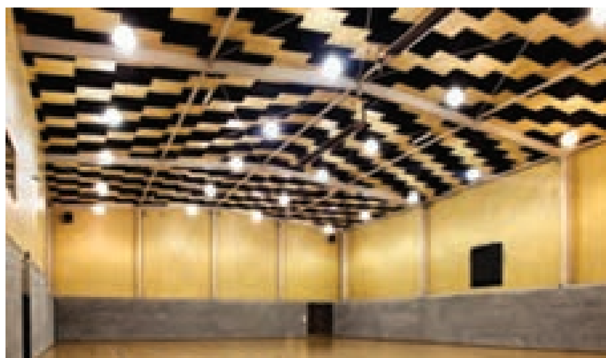
ب) مشخصات محیطی

آیا تا کنون به روشنایی سالن‌های ورزشی که رفته‌اید، دقت کرده‌اید؟
آیا تا کنون در هوای گرم و سرد داخل سالن‌های ورزشی فعالیت بدنی انجام داده‌اید؟
آیا تا کنون در سالنی با صدای بسیار زیاد (صدای تماشاچیان و غیره) برخورد داشته‌اید؟
آیا تا کنون به فکر افتاده‌اید که صدای بلند داخل سالن‌ها چگونه عایق‌کاری می‌شود؟
منظور از مشخصات محیطی، بررسی روشنایی، صوت، دما و رطوبت سالن‌ها است.

۱ــ روشنایی: روشنایی سالن‌های ورزشی هم از طریق نور مصنوعی و هم نور طبیعی تأمین می‌شود.

■ محاسن نور مصنوعی (شکل ۱۴ـ۳)

* سایه ایجاد نمی‌کند.
* به دلیل توزیع مناسب لامپ‌ها، پیوستگی روشنایی حاصل می‌شود.
* به دلیل استفاده از نور مصنوعی زمان بهره‌برداری از سالن افزایش می‌یابد.



شکل ۱۴ــ۳ــ نور مصنوعی در سالن ورزشی

■ معایب نور طبیعی: اگرچه نور طبیعی از خورشید تأمین می‌شود و ارزان است، امّا معایبی هم دارد (شکل ۱۵ـ۳)

* توزیعِ نور یکنواخت نیست.
* دائماً در حال تغییر است. (به دلیل حرکت انتقالی خورشید)
* سایه ایجاد می‌کند.
* سالن فقط در ساعاتی از شبانه‌روز قابل استفاده است.



شکل ۱۵ــ۳ــ نور طبیعی در سالن ورزشی

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود سالن‌های ورزشی مدرسه خود یا سالن‌هایی که ورزش می‌کنید را از نظر روشنایی بررسی کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

۲ـ صوت:

عایق‌کاری صوتی: عایق‌کاری صوتی برای کنترل و تعدیل صدا انجام می‌گیرد.

صداهای ایجاد شده در سالن‌های ورزشی عبارت‌اند از: صدای هیاهوی تماشاگران، صدای سوت داور، صدای ناشی از حرکت بازیکنان، صدای توپ و وسایل بازی

برای کنترل صدا در اماکن ورزشی، تدابیر زیر را می‌توان انجام داد:

الف) استفاده نکردن از کف‌های سفت و صیقلی که باعث انعکاس بیشتر صدا هستند.

ب) استفاده از پوشش برزنتی برای جلوگیری از صدای حاصل از دستگاه تهویه و هواساز

ج) استفاده از لرزه‌گیر برای جلوگیری از صدای حاصل از لرزش پمپ‌ها

د) استفاده از عایق پشم شیشه برای جلوگیری از به هدر رفتن دمای دستگاه‌های هواساز

فعالیت کلاسی



سالن محل فعالیت ورزشی خود را بررسی کنید برای صداهایی که در سالن وجود دارد چه پیشنهادهایی در مورد عایق‌کاری آن دارید؟

۳ـ دما و رطوبت:

دمای سالن‌های ورزشی از طریق سیستم حرارت مرکزی تأمین می‌شود.

دمای همیشگی سالن‌های ورزشی معمولاً ۱۰ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است.

نکته



دمای لازم برای تماشاگران بیشتر از دمای محیط فعالیت ورزشکاران است.

دمای آب استخرها

ردیف	نوع کاربری استخر	دمای مطلوب
۱	استخر مسابقات و تمرین	°۲۶ـ°۲۷
۲	استخر عمومی اجتماعی	°۲۷ـ°۲۸
۳	استخر کودکان و تفریحی	°۲۸ـ°۲۹
۴	استخر سالمندان، معلولان «ناتوانان»	°۳۰ درجه و بالاتر
دمای درجه حرارت فضای داخل سالن استخر °۳۰ تا °۳۱		

ج) مشخصات جانبی

منظور از مشخصات جانبی مشخصات رختکن، سرویس بهداشتی، پارکینگ و اتاق کمک‌های اولیه است که به منظور ارائه خدمات رفاهی به بازیکنان، مربیان تماشاگران داده می‌شود.

پرسش



آیا در سالن ورزشی که تاکنون ورزش کرده‌اید رختکن‌های مناسب، پارکینگ و .... غیره وجود داشته است؟

فعالیت کلاسی

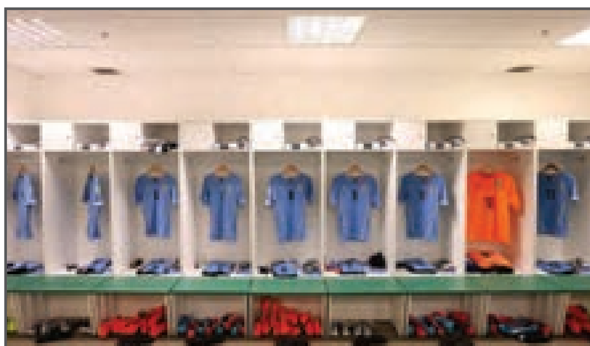


با کمک هم‌کلاسی خود، نمایی از یک مجموعه ورزشی را ترسیم و جایگاه هر کدام را روی آن مشخص نمایید.

۱ــ رختکن:

محل تعویض لباس مربیان، بازیکنان، معلولان و کادر فنی رشته‌های ورزشی را **رختکن** می‌گویند (شکل ۱۵ــ۳)

* اندازه و تعداد رختکن: حداقل ۲ متر مربع فضای رختکن به ازاء هر شرکت‌کنندگان
* تعداد رختکن: دو برابر تعداد افرادی که در هر سانس فعالیت می‌کنند.



شکل ۱۶ــ۳ــ رختکن مجهز



شکل ۱۷ــ۳

۲ـ سرویس بهداشتی:

با تسهیلات دستشویی موردنیاز گروه‌ها و افراد متعدد می‌باشد علاوه بر تماشاگران شامل گروه‌های مختلف نظیر مهمانان ویژه، خبرنگاران، کادر فنی، افراد حفاظتی و... می‌باشد

نکته



سرویس بهداشتی افراد معلول متناسب با شرایط جسمانی آنها تعبیه شده و به ازای هر ۱۰ معلول دو توالت فراهم شود.



شکل ۱۸ــ۳

۳ــ پارکینگ:

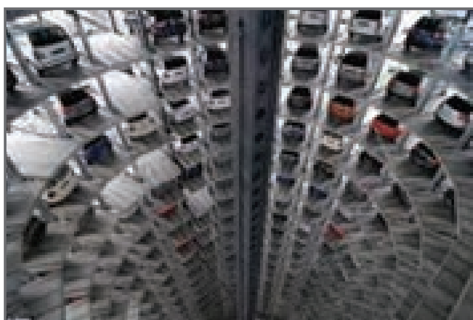
یکی از مشخصات جانبی اماکن ورزشی که در طراحی و ساخت تسهیلات و فضاهای ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد، پارکینگ است.

انواع پارکینگ

اصولی‌ترین روش احداث پارکینگ این است که پارکینگ در پیرامون فضای ورزشی روبه‌روی در ورود و خروج باشد و به لحاظ کاربری به چند نوع تقسیم می‌شود (شکل ۱۹ــ۳)



شکل ۱۹ــ۳ــ الف) پارکینگ معمولی ورزشگاه



شکل ۱۹ــ۳ــ ب) پارکینگ مدرن ورزشگاه

به لحاظ کاربری

* **تماشاگران:** تقریباً تمام پارکینگ، اختصاص به پارکینگ تماشاگران دارد.

* **پارکینگ بازیکنان:** فضای پارکینگ اختصاصی بازیکنان باید برای اتوبوس‌های تیم‌های ورزشی مناسب باشد.

* **پارکینگ کارکنان:** پارکینگ مدیران، برگزارکنندگان مسابقات و کارکنان باید ایمن، مجزا و تحت مراقبت و کنترل با دوربین مدار بسته باشد.
* **پارکینگ رسانه‌های گروهی:** این پارکینگ باید برای کلیه خبرنگاران، مفسران، گروه‌های تلویزیونی و گزارشگران فضای کافی در اختیار باشد.

بزرگ‌ترین استادیوم‌های جهان

نام استادیوم	کشور ـ شهر	گنجایش	تصویر
رانگنادومی دی	کره شمالی ـ پیونگ‌یانگ	۱۵۰,۰۰۰ هزار نفر	
سالت لیک	هندوستان ـ کلکته	۱۲۰,۰۰۰ هزار نفر	
آزتکا	مکزیک ـ مکزیکوسیتی	۱۰۵,۰۰۰ هزار نفر	
نیو کمپ	اسپانیا ـ بارسلون	۹۹,۷۸۶ هزار نفر	
ساکر سیتی	آفریقای جنوبی ـ سووتو	۹۴,۷۳۶ هزار نفر	

۴ـ اتاق کمک‌های اولیه:

پرسش



آیا تاکنون شاهد حوادث مختلف در اماکن ورزشی بوده‌اید؟
تا چه اندازه مکان ورزشی و سالن دارای امکانات اولیه برای امدادرسانی بوده است؟
چه کمک‌های اولیه و امکاناتی برای اماکن لازم است؟

اگرچه رعایت کلیه اصول ایمنی در تمامی مراحل طراحی، ساخت و بهره‌برداری از اماکن الزامی است، ولی پیشگیری از وقوع کلیه حوادث تقریباً غیرممکن است.
در این‌گونه فضاها همیشه احتمال وقوع آسیب وجود دارد. بنابراین ابتدا سعی شود فضاها طوری طراحی شوند که احتمال وقوع آسیب به حداقل برسد و سپس در سریع‌ترین زمان به فرد آسیب‌دیده کمک شود.
براساس مصوبه مقررات بهداشت و ایمنی اماکن باید به میزان کافی امکانات کمک‌های اولیه در اختیار داشته باشند. در سالن‌های ورزشی بزرگ داشتن اتاق مخصوص و جعبه برای کمک‌های اولیه الزامی است. دسترسی آمبولانس به ورودی این اتاق باید آسان باشد.

فعالیت کلاسی



جدول زیر را با کمک هم‌کلاسی خود کامل کنید.
نام سه مجموعه یا سالن بزرگ ورزشی را که تاکنون مشاهده کرده‌اید با ذکر مشخصات جانبی بررسی کنید و در کلاس ارائه دهید.

نام مکان	تعداد رختکن و نوع آن	تعداد سرویس بهداشتی	تعداد پارکینگ	اتاق کمک‌های اولیه
۱ـ				
۲ـ				
۳ـ				

۴ـ۳ـ تجهیزات ورزشی

پرسش



به‌نظر شما در انتخاب و تجهیزات ورزشی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی

برای انتخاب تجهیزات ورزشی، علاوه بر توجه به ویژگی‌های رشته ورزشی خاص، تجهیزات مسابقه یا تمرین تعداد مصرف‌کنندگان (ورزشکاران / داوران ...) و مسایل تخصصی دیگر توجه به **نکات عمومی،** حایز اهمیت است:

۱ انتخاب وسایل و تجهیزات باید بر اساس **استانداردها و قوانین بین‌المللی** رشته ورزشی خاص باشد.

۲ وسایل و تجهیزات انتخابی، باید دارای نشان **کنترل کیفیت** باشد، زیرا تجهیزات با کیفیت پایین، نه تنها دوام نخواهد داشت، بلکه می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار شود.

۳ یکی دیگر از موارد مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی، رعایت **اصول ایمنی** است. تجهیزاتی که به خوبی قادر به حفظ ایمنی استفاده‌کننده نباشد، می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی ورزشکار گردد.

۴ **کاربردی بودن و قابل تعمیر بودن** عامل مهم دیگری در انتخاب تجهیزات ورزشی است. انتخاب تجهیزات یک‌بار مصرف یا بسیار ظریف کاربرد چندانی در ورزش نخواهد داشت.

فعالیت کلاسی



در هنرستان شما در رشته‌های شنا و دوومیدانی نکاتی که در تهیه و انتخاب وسایل و تجهیزات موردنیاز، رعایت شده است، یادداشت نمایید و به کلاس ارائه دهید.

تجهیزات ورزشی[۱] به اقلامی که برای برگزاری و اجرای رشته‌های مختلف ورزشی مورد نیاز است، گفته می‌شود.

پرسش



به نظر شما تجهیزات ورزشی دائمی هستند یا مستهلک می‌شوند؟
با کمک هنرآموز خود پاسخ را جمع‌بندی و تحلیل کنید.

اقلام ورزشی از بُعد مدت زمان مصرف به دو دسته تقسیم می‌شوند:

ــ **اقلام دائمی:** به وسایلی گفته می‌شود که طول مدت زمان استفاده از آنان زیاد بوده و قابل تعمیر هستند. مانند تابلوی امتیازات، تخته بسکتبال، دروازه فوتبال، تشک کشتی و...

ــ **اقلام مصرفی:** به وسایلی گفته می‌شود که طول مدت زمان استفاده از آنان کم بوده و معمولاً سریع مستهلک می‌شوند. مانند توپ رشته‌های مختلف ورزشی، تور دروازه فوتبال، و سبد بسکتبال، پوشاک ورزشکاران، سوت و برگه‌های داوری.

اقلام ورزشی از بعد کاربری نیز به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ **ابزار و تجهیزات ورزشکاران:** مانند کفش مخصوص، جوراب، شورت یا شلوار ورزشی، پیراهن ورزشی، شمارهٔ پیراهن.

۲ **ابزار و تجهیزات بازی:** مانند توپ مخصوص هر رشتهٔ ورزشی، انواع راکت، تیر دروازه، تور، انواع پایه‌های تور، آنتن، تخته بسکتبال و ... .

۳ **ابزار و تجهیزات داوران:** مانند لباس مخصوص داوران، سوت، کارت (زرد و قرمز)، ساعت، سکه، دفترچه یادداشت، برگ منشی، شماره‌انداز، پرچم و ساعت برای کمک داوران، کرنومتر، برگ ثبت نتایج و ... .

۱- Sport Equipments

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود از هر کدام از رشته‌های ورزشی زیر، ابزار و تجهیزات ورزشکاران، داوران و بازی را بنویسید و در کلاس ارائه دهید.

نام رشته	ابزار و تجهیزات ورزشکاران	ابزار و تجهیزات بازی	ابزار و تجهیزات داوران
بدمینتون			
شنا			
دو و میدانی			
اسکیت			
بسکتبال			
تکواندو			

ارزشیابی

۱ انواع اماکن ورزشی را بنویسید و موقعیت هر کدام را از دیدگاه تخصصی مقایسه کنید.
۲ به نظر شما یک سالن استاندارد ورزشی چه امکاناتی باید داشته باشد؟
۳ انواع سقف‌های نمایان و کاذب را با ذکر شکل مقایسه کنید و مزایا و معایب آنها از دیدگاه شما چیست؟
۴ دمای انواع استخرها و سالن‌های ورزشی چه مقدار باید باشد؟
۵ نکات مهم در انتخاب تجهیزات ورزشی چیست؟
۶ تجهیزات ورزشی را چگونه دسته‌بندی می‌کنید؟



فصل ۴

مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت‌بدنی



شایستگی فصل ۴

۱ توانایی تشخیص انواع اندازه‌گیری و کاربردهای آن در ورزش
۲ توانایی تشخیص انواع جوامع آماری و کاربرد آن در اندازه‌گیری
۳ توانایی به‌کارگیری انواع متغیرها در تربیت بدنی
۴ توانایی به‌کارگیری انواع مقیاس‌ها در تربیت بدنی
۵ توانایی به‌کارگیری انواع نُرم‌ها و آزمون‌های ورزشی

۱ـ۴ـ مبانی اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی

آیا می‌دانید چرا باید با مفهوم اندازه‌گیری در حیطه ورزش و تربیت بدنی آشنا شوید.
مایلید بدانید، آیا از هم‌کلاسی خود قوی‌تر هستید یا چابک‌تر؟
آیا کنجکاو نیستید بدانید سطح آمادگی جسمانی شما چقدر است؟
همه این اطلاعات از طریق اندازه‌گیری ممکن خواهد شد، زیرا اندازه‌گیری عبارت است از فرایند تبدیل یک صفت، یک ظرفیت (استعداد) و یک موضوع بر اساس قوانین مشخص، به اطلاعات دقیق و عینی.

۲ـ۴ـ کاربردهای اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش

پرسش



آیا تاکنون در یک مسابقه ورزشی شرکت کرده‌اید؟
مقام چندم را به‌دست آورده‌اید؟
چگونه مقام شما در مسابقه محاسبه شد؟
آیا می‌دانید یک قهرمان ژیمناستیک المپیک بر چه اساسی قهرمان قهرمانان می‌شود؟

فرایند اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش، کاربردهای بسیاری دارد که عبارت‌اند از:

۱ **کاربرد در تعیین میزان آمادگی عمومی افراد جامعه:** کارائی افراد در یک جامعه بستگی به میزان توانایی آنها در اجرای مطلوب مسئولیت‌هایشان دارد. اندازه‌گیری سطح آمادگی عمومی افراد ما را از میزان توانایی آنها مطلع می‌سازد. و امکان برنامه‌ریزی‌های صحیح را برای مسئولان فراهم می‌آورد.

۲ **کاربرد اندازه‌گیری در انتخاب افراد جامعه برای مشاغل و مسئولیت‌های خاص:** بسیاری از مشاغل نیاز به توانایی‌های جسمانی ویژه جهت اجرای مسئولیت‌های محوله را دارند مانند خلبانان، ناجیان غریق، آتش‌نشانان و بسیاری مشاغل دیگر که این امر با تعیین معیارهای مورد نیاز و انجام آزمون‌هایی جهت اندازه‌گیری میزان آمادگی فرد بر اساس معیارهای موجود انجام می‌شود.

۳ **کاربرد اندازه‌گیری در شناسایی مستعدین ورزشی:** انتخاب بهترین فرد برای یک رشته ورزشی، هدف اصلی فرایندهای استعدادیابی در کلیه کشورهای جهان است. فرایند استعدادیابی این امکان را برای مربیان فراهم می کند تا با انجام آزمون‌های جسمانی، حرکتی، فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و... انتخابی آگاهانه داشته باشند.

۴ **کاربرد اندازه‌گیری در انتخاب یا ارزشیابی قهرمانان ورزشی:** انتخاب بهترین فرد جهت عضویت در تیم‌های مختلف نظیر تیم ملی، باشگاهی و... و ارزشیابی برنامه تمرین مربیان، از کاربردهای مهم اندازه‌گیری در حیطه ورزش قهرمانی است.

۵ **کاربرد اندازه‌گیری در درس تربیت بدنی مدارس:** یک معلم تربیت بدنی یا مربی آموزشی با استفاده از اندازه‌گیری آموخته های خود به دانش‌آموزان، با اعلام نمرات کمی یا کیفی سطح توانایی‌های جسمانی ـ حرکتی دانش‌آموزان خود را معلوم می کند.

۳ــ۴ــ کاربران اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش

کاربران یا افرادی که در حیطه اندازه‌گیری در طیف بسیار گسترده قرار دارند، عبارت‌اند از:

۱ **معلمان تربیت بدنی جهت نمره دادن**

۲ **مربیان رشته‌های ورزشی جهت تدوین برنامه تمرینی**

۳ **محققان ورزشی جهت تحقیق در حیطه‌های ورزش (افراد متخصص و تحصیل‌کرده تربیت بدنی بیشتر در این زمینه فعالیت دارند).**

۴ **قهرمانان ورزشی جهت اطلاع از سطح توانایی‌های جسمانی ــ حرکتی و روانی خود**

۵ **مدیران ورزشی جهت تعیین نقاط قوت و ضعف برنامه و تدوین برنامه‌های جدید**



معلم ورزش هنگام آزمون

جامعه و نمونه آماری

آیا می‌توانید چابکی دختران و پسران ۱۰ ساله اصفهانی را با یکدیگر مقایسه کنید؟ کدام گروه چابک‌تر است؟

به نظر شما، چند نفر در یک مسابقه دوی همگانی شرکت می‌کنند و میانگین قد آنان چقدر است؟

تعداد این افراد آن‌قدر زیاد به نظر می‌آید که پاسخ به این سؤالات را غیرممکن می‌سازد. اما در علم آمار، راه‌هایی وجود دارد که امکان چنین محاسباتی را ممکن می‌سازد. یکی از این راه‌ها شناختن جامعه و نمونه و روش‌های نمونه‌گیری است.

«**جامعه آماری**[۱]»: به مجموعه‌ای از افراد، اشیا و پدیده‌هایی گفته می‌شود که حداقل در یک ویژگی مشترک باشند.

* مثال: قهرمانان تیم ملی دانش‌آموزی در رشته بسکتبال.

این افراد در **عضویت تیم ملی، دانش‌آموز بودن**، و **ورزش بسکتبال**، مشترک هستند، بنابراین از نظر آماری یک جامعه آماری محسوب می‌شوند.

* مثال: توپ‌های بدمینتون در کلاس‌های آموزشی هنرستان‌های ایران

ـ این توپ‌ها در **رشته بدمینتون**، **کلاس آموزشی**، **هنرستانی بودن** مشترک هستند، بنابراین از نظر آماری در یک جامعه محسوب می‌شوند.

۱- Population

اما با توجه به اینکه امکان انجام محاسبات بر روی تمامی قهرمانان دانش‌آموز بازیکن بسکتبال و نیز تمامی توپ‌های بدمینتون هنرستان‌های ایران وجود ندارد، می‌توان گروه کوچک‌تری را در نظر گرفت.

«نمونه آماری[1]»: به تعدادی از جامعه آماری که دارای همان ویژگی‌ها باشند، گفته می‌شود.

* مثال: تعدادی از قهرمانان تیم ملی، دانش‌آموزی در رشته بسکتبال
* مثال: تعدادی از توپ‌های بدمینتون در هنرستان‌های ایران

فعالیت کلاسی



چند نمونه آماری از جوامع آماری شامل افراد، اشیا یا پدیده‌های طبیعی را تهیه و به کلاس ارائه دهید.

۴ـ۴ـ متغیرها

گروه خونی شما و هریک از هم‌کلاسی‌هایتان چیست؟

رشته‌های ورزشی هریک از شما کدام است؟

رکورد دوی ۶۰ متر هریک از شما چند ثانیه است؟

آیا این اطلاعات را درباره جامعه آماری، کلاس خود می‌دانید؟ با انتخاب یک نمونه کوچک از افراد کلاس، این اطلاعات را تهیه کنید.

متغیر / افراد	گروه خونی	رشته ورزشی فعال	رکورد دوی ۶۰۰ متر

متوجه شدید که اطلاعات به‌دست آمده با یکدیگر متفاوت است. این متفاوت بودن به دلیل ویژگی **متغیر**[2] است، زیرا:

متغیر: عبارت است از یک ویژگی که از فردی به فرد دیگر، از شیی به شیی دیگر و از پدیده‌ای به پدیده دیگر تغییر می‌کند. در مقابل واژه متغیر، واژه **ثابت** وجود دارد.

اما همه متغیرها یکسان نیستند، بنابراین برای اندازه‌گیری و محاسبه آنها، باید آنها را بهتر بشناسیم.

انواع متغیرها: متغیرها دسته‌بندی‌های مختلفی دارند که برخی از آنها عبارت‌اند از:

۱ـ دسته‌بندی کمی ـ کیفی

* متغیرهایی که آنها را با **عدد نشان می‌دهیم**، متغیر **کمی** می‌نامیم. مانند متغیر قد، وزن، تعداد توپ‌ها، تعداد دفعات قهرمانی یک تیم.
* متغیرهایی که آنها را با **عدد نشان نمی‌دهیم**، متغیر **کیفی** می‌نامیم. مانند متغیر رنگ چشم، گروه خونی، مدال‌ها، سطح آمادگی جسمانی.

۲ـ دسته‌بندی پیوسته ـ گسسته

* متغیرهایی که **هر ارزشی** به آنها تخصیص داده می‌شود. (دارای اعشار هستند) متغیر **پیوسته** می‌نامیم.

۱- Sample

۲- Variable

مانند، متغیر اندازه قد یک متر و هفتاد و پنج و نیم سانتی‌متر (۱/۷۵)، اندازه وزن بازیکنان بسکتبال، اندازه طول دست‌های شناگران.

* متغیرهایی که **ارزش‌های خاصی** به آنها تخصیص داده می‌شود (دارای اعشار نیستند) متغیر **گسسته** می‌نامیم. مانند، متغیر اندازه وزن در ورزش‌های کشتی، وزنه‌برداری و رزمی‌ها که مقادیر مشخصی تعیین شده و به هم متصل نیستند.

فعالیت کلاسی



متغیرهایی از نوع کمی ـ کیفی و پیوسته ـ گسسته را در حیطه ورزش به کلاس ارائه دهید.

۵ــ۴ــ مقیاس‌های[1] اندازه‌گیری

آیا تاکنون فکر کرده‌اید، وزنتان را با چه مقیاسی اندازه‌گیری می‌کنید؟

در مورد اندازه‌گیری جنسیتی و مقیاس اندازه‌گیری آن چه می‌دانید؟

آیا تاکنون در مورد مقیاس اندازه‌گیری مقام‌های قهرمانی شنیده‌اید؟

مطمئناً شما همیشه در گفت‌وگوهای خود با دیگران از مقیاس‌های اندازه‌گیری صحبت کرده‌اید، اما شاید به آن توجه نکرده‌اید.

مقیاس عبارت است از ملاک یا قاعده اندازه‌گیری و مقیاس‌های اندازه‌گیری متغیرها عبارت‌اند از:

۱ــ مقیاس اسمی[2]، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها را فقط **نام‌گذاری** کنیم. این مقیاس ابتدایی‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری است این مقیاس کیفی است مانند:

* نام‌گذاری پیراهن بازیکنان بسکتبال با شماره‌های ۴ الی ۱۵، که این شماره‌گذاری هیچ معنایی به‌جز شناسایی بازیکنان در زمین بازی ندارد.

* نام‌گذاری افراد در هنگام تولد، که نام افراد بیانگر شخصیت آنان نیست.

۲ــ مقیاس ترتیبی[3]، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر **نام‌گذاری، ترتیب** هم پیدا می‌کنند. این مقیاس نیز یک مقیاس کیفی است. مانند:

* مقام‌های اول تا سوم مسابقات پرش ارتفاع، که علاوه بر نام‌گذاری قهرمانان اول و دوم و سوم، صرفاً ترتیب قهرمان شدن را بیان می‌کند.

* اوزان ورزش‌های رزمی از سبک‌ترین تا سنگین‌ترین، که علاوه بر نام‌گذاری هر وزن، صرفاً ترتیب قرارگیری ورزشکاران را مشخص می‌کند.

۳ــ مقیاس فاصله‌ای[4]، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر **نام‌گذاری** و **ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه‌ای** هم پیدا می‌کنند. این مقیاس به دلیل فواصل مساوی بین رتبه‌ها، یک مقیاس کمی است (امکان جمع و تفریق رتبه‌ها وجود دارد). مانند:

* درجات دماسنج، که ۳۰ درجه گرمای آبادان به معنی ۱۵ درجه گرم‌تر از دمای ۱۵ درجه تهران است، اما به معنی دو برابر گرم‌تر بودن نیست. (زیرا صفر، در این مقیاس یک قرارداد است)

۱- Scale
۲- Nominal scale
۳- Ordinal scale
۴- Interval scale

* نمرات درس آمادگی جسمانی، که نمره ۲۰ به معنی، دو برابری آمادگی جسمانی با نمره ۱۰ نیست، فقط میانگین ۱۰ نمره آماده تر بودن است. همچنین نمره ۲۰ به معنی آماده‌ترین فرد در جهان نیست، زیرا صفر این مقیاس یک قرارداد است و مطلق نیست.

۴ــ مقیاس نسبی[1]، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر **نام‌گذاری، ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه‌ها، دارای صفر مطلق** هم می‌باشند. این مقیاس هم یک مقیاس کمی است صفر قراردادی در این مقیاس امکان انجام چهار عمل اصلی اندازه‌ها را فراهم می‌کند. مانند:

* قد بازیکنان بسکتبال، که بازیکن ۲ متری، دو برابر بازیکن یک متری است و قد صفر سانتی‌متر به معنی **عدم وجود** است.

فعالیت کلاسی ۱



با توجه به آشنایی با مقیاس‌های اندازه‌گیری با هم‌کلاسی‌های خود، انواع مثال‌های ورزشی را در جدول زیر در ۴ مقیاس اندازه‌گیری را بیان کنید.

فعالیت کلاسی ۲



طبق جدول زیر برای هرکدام از مقیاس‌ها مثال بزنید.

انواع مقیاس	۱	۲
مقیاس اسمی		
مقیاس رتبه‌ای		
مقیاس فاصله‌ای		
مقیاس نسبی		

۶ــ۴ــ آزمون‌های ورزشی

پرسش



چه تعریفی از آزمون دارید؟
به نظر شما آزمون‌ها از نظر زمان و شیوه اجرا یکسان هستند؟

آزمون یا تست وسیله‌ای است که از آن برای اندازه‌گیری استفاده می‌شود. مانند: تست هوش برای تعیین ضریب هوشی افراد و تست دو مارپیچ برای تعیین چابکی عمومی افراد.

انواع آزمون

آزمون‌ها براساس زمان انجام آنها یا هدف و ... به انواع مختلفی تقسیم‌بندی می‌شوند.

۱- Ratio scale

انواع آزمون برحسب زمان اجرا:

۱ **آزمون ورودی:** در ابتدای یک برنامه و برای تعیین سطح افراد انجام می‌شود. مانند: آزمون ورودی دانشگاه، آزمون ورودی کلاس‌های آموزش بسکتبال.

۲ **آزمون بازخوردی:** در حین اجرای یک برنامه و برای تعیین روند پیشرفت و ارائه بازخورد به هنرآموز و هنرجو و یا ورزشکار و مربی انجام می‌شود. مانند: آزمون‌های کلاسی و آزمون‌های در طول برنامه تمرینی

۳ **آزمون نهایی:** در انتهای یک برنامه و برای ارزشیابی آموخته‌های افراد انجام می‌شود. مانند: امتحان نهایی هنرستان‌های تربیت‌بدنی در رشته‌های عملی یا تئوری و یا یک مسابقه فینال در رشته‌های مختلف ورزشی.

انواع آزمون برحسب نوع اجرا:

۱ **آزمون کتبی:** در این آزمون توانایی آزمون‌شونده به‌صورت کتبی و نوشتاری اندازه‌گیری می‌شود. مانند: آزمون کتبی اصول تکنیک‌های شنا.

۲ **آزمون شفاهی:** در این آزمون توانایی آزمون‌شونده به‌صورت شفاهی و گفتاری اندازه‌گیری می‌شود. مانند: توضیح چگونگی اجرای یک تاکتیک تیمی بر روی دیاگرام.

۳ **آزمون عملی:** در این آزمون توانایی جسمانی و کارایی دستگاه‌های مختلف بدن به صورت عملی و اجرایی اندازه‌گیری می‌شود. مانند: آزمون دو ۴۵۰ متر دور زمین والیبال.

۴ **آزمون مشاهده‌ای:** در این آزمون توانایی‌های افراد به صورت مشاهده واکنش‌های رفتاری فرد اندازه‌گیری می‌شود. مانند: برخی آزمون‌های شخصیت.

فعالیت کلاسی



انواع آزمون‌ها را از لحاظ نوع و زمان اجرا با هم مقایسه و برای آن مثال بزنید و در کلاس ارائه دهید.

نوع آزمون	زمان اجرا	نوع اجرا

ارزشیابی

۱ مفهوم اندازه‌گیری را بیان کنید.
۲ جامعه و نمونه آماری را با ذکر مثال‌های ورزشی بیان کنید.
۳ انواع متغیر را در مثال‌های ورزشی بیان کنید.
۴ کاربردهای اندازه‌گیری در ورزش و تربیت بدنی را ارایه دهید.
۵ کدام‌یک از متغیرهای زیر کمی، کدام‌یک کیفی هستند؟
ـ جنسیت افراد یک شهر
ـ وضع سواد
ـ میزان آلودگی هوا
ـ میزان قدرت عضلات کمربند شانه‌ای
۶ نوع متغیرهای زیر را مشخص کنید.
ـ تعداد پرش‌های طول صحیح یک پرش‌کننده
ـ تعداد سرویس‌های صحیح یک والیبالیست
ـ سن ورزشکاران شرکت‌کننده در المپیاد دانش‌آموزی
ـ گنجایش آب یک استخر آموزشی
۷ انواع آزمون‌ها را نام ببرید.
۸ کدام‌یک از آزمون‌ها در فعالیت‌های ورزشی کاربرد بیشتری دارد با ذکر مثال بنویسید.
۹ برای هرکدام از انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری مثال بیاورید.

فصل ۵

مبانی ارتباطات رسانه‌های ورزشی



شایستگی‌های فصل

۱ توانایی به‌کارگیری ارتباط و عناصر آن در ورزش
۲ توانایی شناخت ارتباط و رسانه
۳ توانایی تدوین گزارش‌های خبری ساده از مسابقات ورزشی
۴ توانایی تهیه طرح‌های ورزشی مبتنی بر اصول اولیه تهیه
۵ توانایی ارائه گزارش تصویری از یک مسابقه ورزشی دانش‌آموزی
۶ توانایی ارائه گزارش تصویری از کلمه ورزشی قهرمان
۷ توانایی شناخت انواع رسانه‌های ورزشی
۸ توانایی اجرای برنامه‌های ورزشی

۱ـ۵ـ ارتباط

یکی از پیامدهای ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، شهرت و شناخته شدن شخصیت‌های قهرمانان ورزشی است و با توجه به اینکه این شخصیت‌های معمولاً محبوب، الگوی رفتاری بسیاری از کودکان و نوجوانان خواهند بود، بنابراین نقش رسانه‌ها به عنوان نشان‌دهندهٔ چهره و شخصیت قهرمانان، بسیار ارزشمند و قابل توجه است. وظیفه بزرگ‌نمایی اخلاق خوب، یا کوچک‌نمایی رفتار بد، نقش رسانه‌ها را حیاتی‌تر می‌کند.

با توجه به نقش رسانه‌ها، مهم‌ترین ویژگی مثبت یا ویژگی منفی دو شخصیت ورزشی ایران و جهان را که از طریق تلویزیون، رادیو و مطبوعات و فضاهای مجازی آشنا شده‌اید، در جدولی بنویسید و با هم‌کلاسی‌های خود در خصوص نظر انتقادی خود بحث و گفت‌وگو کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

ویژگی / شخصیت ورزشی	ویژگی مثبت	ویژگی منفی	نظر انتقادی

۲ـ۵ـ ارتباط و رسانه

پرسش



تا چه اندازه با نقش رسانه‌ها در ارتباطات آشنایی دارید و از نظر شما ارتباط چگونه انجام می‌شود؟

رسانه[1] برای برقراری ارتباط[2]، یعنی یکی از عناصر مهم زندگی اجتماعی انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد. ارتباط، در یادگیری دانش، مهارت و تغییر نگرش سهم زیادی دارد. در گذشته کسب اطلاعات از طریق جنگ، تجارت و مهاجرت صورت می‌گرفت؛ اما بعدها، به ترتیب با اختراع چاپ، تهیهٔ کتاب، تلگراف، تلفن، رادیو، تلویزیون، رایانه و اینترنت، شکل برقراری ارتباط تغییر کرد.

سیر تحول ابزارهای ارتباطی نشان می‌دهد سرعت این تغییر، شتاب فزاینده‌ای دارد. ویلبر شرام در مقاله‌ای اشاره می‌کند که از **ظهور زبان تا نوشتن، حداقل پنجاه‌هزار سال طول کشیده است، از نوشتن تا صنعت چاپ حدود پنج‌هزار سال و از چاپ تا رسانه‌های صوتی ـ تصویری، حدود پانصد سال و از ظهور نخستین رسانه‌های صوتی ـ تصویری تا رایانه‌های مدرن، حدود پنجاه سال به‌طول انجامیده است!** ادامهٔ این ترتیب تحولاتی است که امروزه در زمینهٔ ارتباطات طی زمان‌های کوتاهی شاهد آن هستیم .

الگوی ارتباط

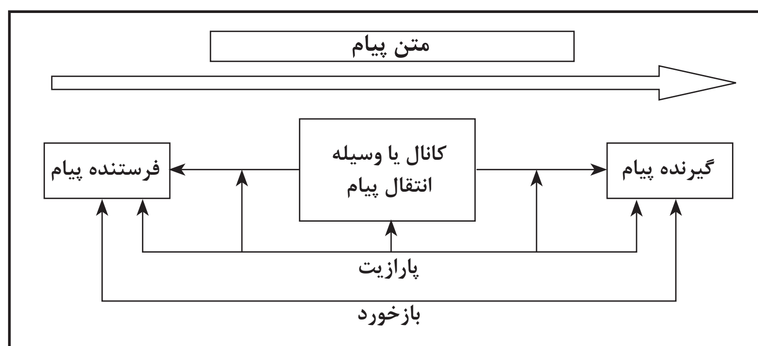
سیر تاریخی تحول ابزارهای ارتباطی نشان می‌دهد که ارتباط، تنها به بیان آشکار، و جابه‌جایی ارادی و آگاهانه پیام محدود نمی‌شود، بلکه ارتباط فرایندی ساده و در عین حال پیچیده است که می‌تواند موجب

۱ـ Media　　۲ـ Communication

تأثیر بر رفتار پیام‌گیرنده شود. همان‌طور که نوجوانان با دیدن تصویر یک قهرمان ورزشی، از شیوه لباس پوشیدن وی تأثیر می‌پذیرند، و یا گویش یک مربی در یک مصاحبه تلویزیونی الگوی کلامی شنونده‌های وی می‌شود. در مجموع ارتباط می‌تواند سبب شکل‌گیری و تغییر شناخت‌ها، عقاید و رفتار انسان‌ها شود.

به زبان ساده‌تر، **ارتباط** عبارت است از:
فرایند تبادل پیام، بین فرستنده و گیرنده، به نحوی که مفاهیم مورد نظر دو طرف به یکدیگر به‌درستی منتقل شود.

در شکل ۱ـ۵ الگوی ارتباط را مشاهده می‌کنید.



شکل ۱ـ۵ـ الگوی ارتباط مؤثر

فعالیت کلاسی



با مشاهده شکل (۲ـ۵) الگوی ارتباط براساس آنکه کانال ارتباطی رسانهٔ تلویزیون، رادیو و مطبوعات باشد، سه مثال از تجربه واقعی خودتان در حیطه ورزش در چهارچوب همین شکل، به کلاس ارائه دهید.



شکل ۲ ـ ۵ ـ طرح دیگری از الگوی ارتباط

این امر در فعالیت‌های ورزشی نیز به خوبی قابل مشاهده است، مواردی نظیر:

ـ ارسال پاس (ابزار رفتاری)، به وسیله پاس دهنده (فرستنده)، به هم‌تیمی (گیرنده)، بیانگر این پیام است که «تو در موقعیت بهتری نسبت به من قرار داری، بنابراین توپ نزد تو باشد».

ـ اعلام «تاکتیک ۴» (ابزار شنیداری) از سوی مربی (فرستنده) به بازیکنان (گیرنده) می‌تواند بیانگر این پیام باشد که «تیم مقابل در دفاع ضعیف عمل می‌کند، از تاکتیک تهاجمی ۴ استفاده کنید».

فعالیت کلاسی



براساس آنچه آموختید، در گروه‌های سه نفری، در یک رشته ورزشی اجتماعی یا یک رشته ورزشی انفرادی، یک مثال از ارتباط شنیداری، یک مثال از ارتباط دیداری، و یک مثال از ارتباط رفتاری، نظیر دو نمونه صفحه قبل ارائه دهید:

نوع ارتباط	ابزار ارتباط	فرستنده	گیرنده	محتوای پیام
شنیداری				
دیداری				
رفتاری				



۳ـ۵ـ عناصر ارتباط

در الگوی ارتباط مؤثر همان‌گونه که در شکل ۱ـ۵ مشاهده می‌شود، عناصر مختلفی با بیش از آنچه در شکل می‌بینید وجود دارد:

■ **فرستنده:** به قصد دستیابی به اهداف خاص، با ارسال پیام، یک فرایند ارتباطی را آغاز می‌کند.

■ **گیرنده:** مخاطب فرستنده است و جریان ارتباطی به سوی اوست.

■ **پیام:** مفهومی که از فرستنده به سوی گیرنده ارسال می‌شود. هر چه پیام قابل فهم‌تر و با نیازها و توانایی‌های گیرنده همخوان‌تر باشد، ارتباط موفق‌تر است.

■ **هدف:** قصد و منظوری که فرستنده برای آن ارتباط برقرار می‌کند. اگر بین اهداف فرستنده و گیرنده توافق باشد، ارتباط موفق‌تر خواهد بود.

■ **رسانه:** وسیله‌ای است که فرستنده به کمک آن

مفهوم مورد نظر خود (پیام) را به گیرنده منتقل می‌کند. تلویزیون، رادیو و مطبوعات از جمله رسانه‌ها هستند.

■ **شرایط:** موقعیت زمانی و مکانی و روانی و... که ارتباط در آن شکل می‌گیرد. فرد برنده در یک مسابقه شرایط متفاوتی نسبت به فرد بازنده برای مصاحبه یا ارتباط دارد.

■ **مانع یا پارازیت:** عاملی که بر جریان ارتباط، تأثیر منفی دارد، مثل سر و صدای اضافی تماشاگران حین مسابقه بسکتبال که مانع ارتباط مربی با بازیکنان می‌شود.

■ **بازخورد:** واکنش و عکس‌العمل گیرنده پیام در مقابل فرستنده که برای رفع اشکالات ارتباط مناسب است مثل ارائه تمرین توسط مربی و انجام آن توسط شاگردان ایشان.

■ **تأثیر:** میزان دستیابی به اهداف مورد نظر فرستنده در ارتباط با ارزشیابی مشخص می‌شود. برخی عوامل در ارتباط اثر مثبت (تسهیل‌کننده) و برخی اثر منفی (مانع یا پارازیت) دارند.

فعالیت کلاسی



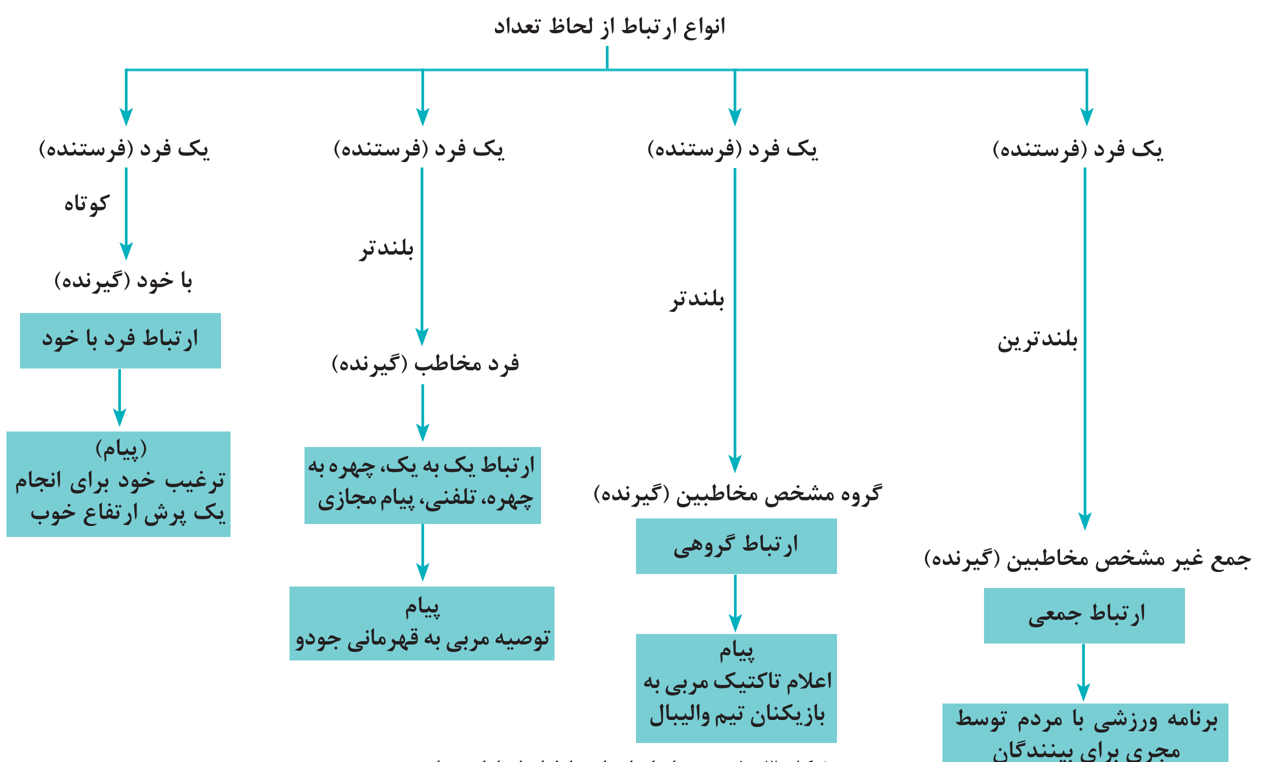
با توجه به این که با عناصر بیشتری از الگوی ارتباط آشنا شدید، همه این موارد را با همکاری سایر هم‌کلاسی‌های خود در یک مثال ورزشی ارائه دهید.

حال که با الگوی ارتباط، عناصر آن و روش‌های ایجاد ارتباط آشنا شدید، لازم است بدانید که ارتباطات دارای تقسیم‌بندی‌های مشخصی هستند و دانسته‌های شما را می‌توان در قالب انواع ارتباطات از دو جنبه طبقه‌بندی کرد:

۱ انواع ارتباطات از لحاظ تعداد

۲ انواع ارتباطات از لحاظ رسانه‌های مورد استفاده

۱ــ انواع ارتباط از لحاظ تعداد: شکل ۳ــ۵ به خوبی این طبقه‌بندی را بیان می‌کند.



شکل ۳ــ۵ــ نمودار انواع ارتباط از لحاظ تعداد

۲ـ انواع ارتباط از لحاظ روش‌های ارتباطی: علاوه بر طبقه‌بندی از لحاظ تعداد، ارتباطات از لحاظ روش‌های ارتباطی نیز انواع مختلفی دارند شکل ۴ـ۵ این طبقه‌بندی را نشان می‌دهد.

فعالیت کلاسی



در مورد موضوع ارتباط از لحاظ تعداد، با ذکر مثال‌های ورزشی، برای هرکدام از آنها با توجه به نمودار، بحث و گفت‌وگو کنید.



شکل ۴ـ۵ــ نمودار ارتباط از لحاظ روش‌های ارتباطی

تحقیق کنید



با آنچه که به عنوان نمونه در شکل‌های ۳ـ۵ و ۴ـ۵، ارائه شد، در گروه‌های مختلف، با تحقیق در میادین ورزشی مثال‌های بیشتری ارائه دهید.

عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط

شما با انواع ارتباطات، الگوی ارتباط و عناصر ارتباط آشنا شدید، اما به‌نظر شما هر کسی می‌تواند ارتباط مؤثری برقرار کند؟

به‌نظر شما همه مربیان قادر به برقراری ارتباط با بازیکنان خود هستند؟

آیا هر معلمی، می‌تواند با شاگردانش ارتباط مؤثر داشته باشد؟

برای پاسخ به این سؤالات، ابتدا باید بدانید به‌طور کلی عوامل مؤثر در ایجاد یک ارتباط چیست؟

با کمک هنرآموز خود، نظرات را تحلیل کنید.

عوامل مؤثر در ایجاد ارتباط شامل مهارت‌هایی است که وجود آنها نه تنها برای فرستنده پیام، بلکه برای گیرنده پیام و مخاطبین ضرورت دارد.

■ **مهارت سخنگویی و نویسندگی:** برای ایجاد ارتباط کلامی، **مهارت سخنگویی** مؤثر است. مانند یک مربی توانمند که به خوبی از عهده بیان و تفسیر تاکتیک تیمی برآمده و با برقراری ارتباط مؤثر با بازیکنان، اعتماد لازم را در بین آنان برای اجرای تاکتیک تیمی به‌دست می‌آورد.

مهارت نویسندگی نیز به منظور ایجاد ارتباط غیر کلامی، در بین افراد درگیر در ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است. مهارت مربی در تدوین برنامه تمرینات یا فرایند آموزش یک تکنیک، تأثیر ارتباط مربی بر بازیکنان را افزایش خواهد داد.

■ **مهارت خواندن و گوش دادن:** آشنایی با علائم، نمادهای زبانی و لغات، توانایی پیگیری و ارتباط دادن مطالب خوانده و شنیده شده با یکدیگر، قدرت تشخیص اطلاعات مربوط و نامربوط، خواندن و شنیدن منتقدانه در یک ارتباط دو سویه، می‌تواند منجر به ایجاد یک ارتباط مؤثر شود.

مانند مهارت خواندن مطالب یک کتاب آموزشی شنا برای انتقال بهتر پیام و یا مهارت گوش دادن مربی به بازیکنان در هنگام هدایت تیم در یک مسابقه پایاپای.

■ **سواد بصری:** توانایی بیان و فهم و آموختن از طریق طرح‌ها، تصاویر، نمادها و عبارات در ایجاد یک ارتباط مؤثر عامل مهمی به‌شمار می‌رود؛ مانند مهارت مربی در ترسیم مسیر حرکات بازیکنان در توضیح تاکتیک تیمی.

■ **شناخت ویژگی‌های مخاطبان:** برای تأثیر بیشتر بر مخاطبان، یکی از عوامل مؤثر شناخت ویژگی‌های مخاطبان است. سن، جنسیت، سطح فرهنگ، سطح سواد و... هر یک می‌تواند بر میزان تأثیر ارتباط، مؤثر باشد. این مهارت، مصداق ضرب‌المثل معروف «چون سر و کار تو با کودک فتاد، پس زبان کودکی باید گشاد» می‌باشد.

■ **اطلاعات کافی در مورد پیام:** پیام به خودی خود، ویژگی رسانا بودن ندارد، بلکه مهارت فرد در کسب اطلاعات کافی در مورد پیام، می‌تواند تأثیر آن را بر مخاطبان بیشتر کند. مربیانی که اطلاعات جامعی در مورد نکات فنی رشته ورزشی خود دارند، در انتقال مطالب (پیام) به بازیکنان موفق‌تر هستند.

■ **بهره‌گیری از رسانه‌های مناسب و متناسب:** استفاده از انواع رسانه‌ها نظیر، CDهای آموزشی، فیلم‌های آموزشی و ... به تأثیر بیشتر الگوی ارتباطی کمک کرده و مربیانی که به چنین مواردی توجه می‌کنند، درک بهتری به بازیکنان خود خواهند داد.

فعالیت کلاسی



کلاس به گروه‌های مختلف تقسیم شود و هر گروه به دلخواه یکی از فعالیت‌های زیر را انتخاب کند و نتیجه را به هم‌کلاسی‌ها ارائه دهد.

ـ تهیه یک CD آموزشی با موضوع یک تکنیک ورزشی با بهره‌گیری از عوامل مؤثر در ارتباط

ـ اجرای یک نمایش کلاسی با موضوع یک کلاس آموزشی ـ ورزشی با بهره‌گیری از عوامل مؤثر در ارتباط

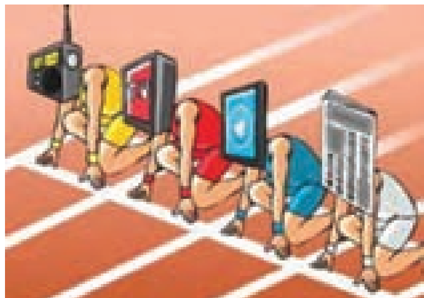
۴ـ۵ـ انواع رسانه‌های گروهی در ورزش

پرسش



چند نوع رسانه گروهی در ورزش را می‌توانید نام ببرید؟

چند برنامه ورزشی مربوط به رسانه گروهی (صدا و سیما) را می‌شناسید؟



تاریخ رسانه

مدت‌ها اصطلاح مطبوعات شامل چهار رسانهٔ اصلی ارتباط جمعی، یعنی روزنامه، مجله، رادیو و تلویزیون را شامل می‌شد. در آغاز قرن بیستم اصطلاح مطبوعات محدود به رسانه‌ای بود که به وسیلهٔ ماشین چاپ تولید می‌شده است.

تاریخچه مطبوعات ورزشی

در سال ۱۹۲۴ «تشکیلات جهانی مطبوعات» با نام اتحادیه بین‌المللی مطبوعات ورزشی (ایپسز)[۱] پایه‌گذاری شد. انتشار اولین مطبوعات ورزشی رسمی به دورهٔ قاجار در سال ۱۳۰۰ هجری شمسی برمی‌گردد و قدیمی‌ترین نشریه تخصصی و تمام ورزشی ایران، آیین ورزش است که نخستین شماره آن در کتابخانه مرکزی ایران موجود است.

روزنامه: در ایران نیز روزنامه‌های ورزشی زیادی چاپ می‌شود اما مطبوعات به‌طورکلی از نظر موضوعاتی چون سیاست، اقتصاد و ورزش ازنظر پوشش جغرافیایی، به بین‌المللی، ملی، منطقه‌ای و محلی تقسیم می‌شود. مطبوعات انتشار دوره‌ای دارد، مانند روزنامه، هفته‌نامه، دو هفته‌نامه، ماهنامه و گاهنامه.

رادیو: پس از اختراع رادیو در سال ۱۹۰۱ توسط مارکونی[۲] ایتالیایی، شبکه رادیویی کشور در سال ۱۳۴۸ ایجاد شد؛ رادیو و تلویزیون به دلیل داشتن ویژگی‌های مشابه، اعضای یک خانواده محسوب می‌شوند. طبق تعریف اتحادیه بین‌المللی ارتباطات دور از رادیو و تلویزیون، این رسانه‌ها یک سرویس ارتباط امواج رادیویی هستند که برنامه‌هایی به طور مستقیم برای استفاده‌کنندگان پخش می‌کنند.

تاریخچه ورزش در رادیو: برنامه‌های ورزشی از آغاز به کار شبکه رادیویی شروع به کار کردند به‌طوری که مشخص‌ترین آنها ورزش زورخانه‌ای است که توسط «شیرخدا» اجرا می‌شد. پس از انقلاب شبکه‌های رادیویی برنامه‌های مختلف ورزشی را آغاز کردند تا در سال ۱۳۷۸ رادیوی اختصاصی ورزش آغاز به‌کار کرد.

تلویزیون: «جان دیر»[۳] اسکاتلندی این تکنولوژی را به جهان معرفی کرد و در سال ۱۳۳۶ اولین شبکه شخصی تلویزیون در شهر آبادان آغاز به‌کار کرد.

پس از انقلاب اسلامی رادیو و تلویزیون ملی ایران به نام صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران تغییر نام دادند.

تاریخچه ورزش در تلویزیون: در ابتدای دوره پخش تلویزیونی، بینندگان با شنیدن اخبار وقایع هیجان‌انگیز ورزشی جذب شدند و در ادامه با پخش زنده یا با تأخیر تلویزیونی ورزش‌ها، با استقبال بی‌نظیری مواجه شد.
اولین بار در سال ۱۳۵۵ بخش‌های تخصصی ورزشی در شبکه‌های تلویزیونی ایران ایجاد شد و در سال ۱۳۷۳ شبکه سوم سیما با محوریت جوان و ورزش و در نهایت در سال ۱۳۹۲ شبکه خاص ورزش با حجم گسترده‌ای از برنامه‌های ورزشی آغاز به‌کار نمود.

۱ـ The international press association (ISPA)

۲ـ فیزیک‌دان

۳ـ John Dear

فعالیت کلاسی



حال که با انواع رسانه آشنا شدید، پاسخ‌های مربوط به انواع رسانه‌های ورزشی و برنامه‌های صدا و سیما را در جدول ارائه شده، وارد کنید.

اطلاعات رسانه / نام رسانه	نوع	عنوان خبر یا برنامه
مجله	مطبوعات	

۵ــ۵ــ گزارش[1] و گزارش‌نویسی

پرسش



آیا تا به حال یک گزارش کوتاه از یک رویداد ورزشی ساده تهیه کرده‌اید؟ چه نکاتی را در آن رعایت کردید.

آیا همیشه امکان حضور در تمام مکان‌های دیدنی جهان برای شما وجود داشته است؟
آیا زیباترین پدیده‌های طبیعی را مستقیماً به چشم خود دیده‌اید؟
آیا این امکان برای شما فراهم شده که شخصاً و از نزدیک شاهد جریان زندگی اساطیر و بزرگان باشید؟
مسلماً پاسخ شما منفی است.
در ورزش نیز مطمئناً امکان حضور در تمام رویدادهای بزرگ نظیر بازی‌های المپیک یا جام جهانی فوتبال، یا قهرمانی آموزشگاه‌های کشور برای شما وجود نداشته است؛ پس چگونه می‌توان همهٔ این پدیده‌ها، رویدادها و اتفاقات را شاهد بود و لذت برد، یا با تجربه آموخت؟
راه‌های بسیاری وجود دارد، راه‌های پیشنهادی شما کدام است؟
با کمک هنرآموز خود نظرات را جمع‌بندی و تحلیل کنید.
یکی از راه‌های پیشنهادی برای انتقال رویدادها یا پدیده‌ها و... ارائه گزارش است.
گزارش یا رپُرتاژ تشریح یک خبر، رویداد با موضوع است که از طریق ارائه تصاویر جذاب‌تر و با همراهی تحقیقات، مستندتر خواهد شد. گزارش از نظر شکل و محتوا به دو گروه خبری و غیر خبری تقسیم می‌شود:

گزارش خبری

تشریح یک خبر و کالبدشکافی آن از ابعاد مختلف است و وجود خبر، خمیر مایه اصلی گزارش است. مثال: گزارش خبری نقل و انتقالات لیگ برتر فوتبال.

۱ـ Reportage

گزارش غیر خبری

شامل انواع زیر است:

۱ **گزارش روز:** تشریح موضوع مورد نظر با توجه به مسائل روز، مثل گزارش مسابقات جام جهانی والیبال

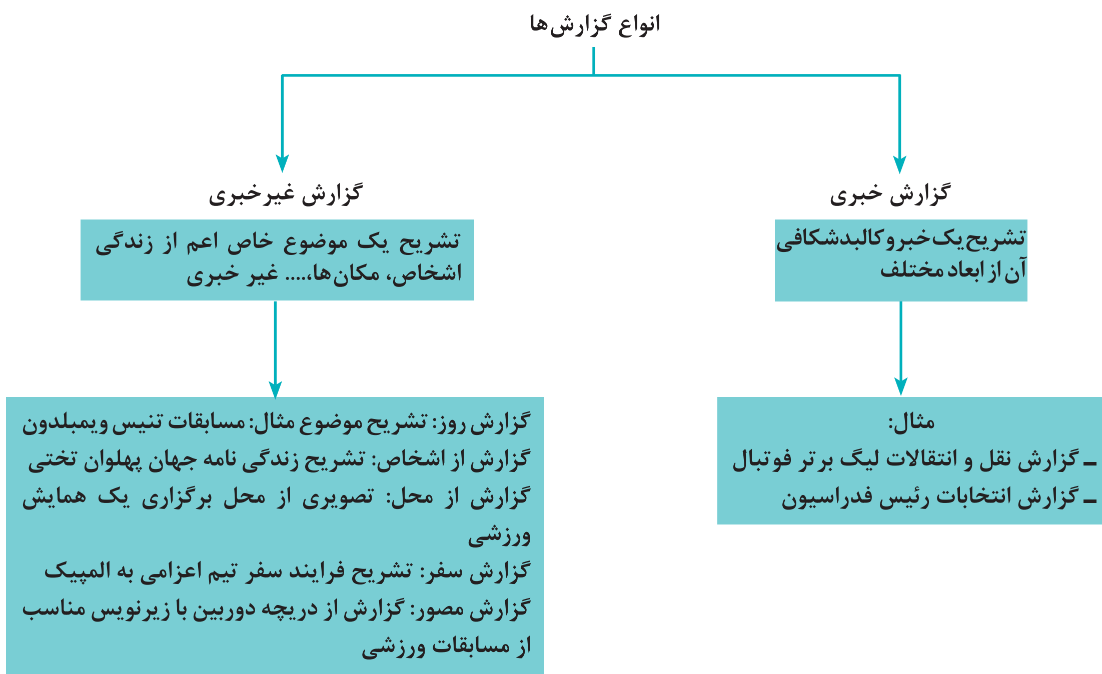
۲ **گزارش از شخص:** تشریح زندگی خصوصی اشخاص، مانند گزارش زندگی نامه جهان پهلوان تختی

۳ **گزارش از محل:** ارائه تصویری از یک محل، یا محدوده مکانی، مثل گزارش نمایشگاه تجهیزات ورزشی

۴ **گزارش سفر:** تشریح فرایند سفر مانند گزارش سفر تیم اعزامی به مسابقات المپیک

۵ **گزارش مصور:** گزارش از دریچه دوربین عکاسان با استفاده از زیرنویس مناسب مانند گزارش‌های تصویری (عکس) از مسابقات ورزشی با زیرنویس جذاب و ...

در ورزش نیز گزارش و گزارشگری یکی از جذابیت‌های حرفه‌ای است و یک گزارشگر خبره می‌تواند با ارائه یک گزارش قابل قبول، شما را کاملاً در فضای یک استادیوم و یک مسابقه هیجان‌انگیز قرار دهد. گزارش‌ها از نظر شکل و محتوی به دو گروه خبری و غیرخبری تقسیم می‌شود نمودار ۵ـ۵ انواع گزارش‌ها را نشان می‌دهد:



نمودار ۵ـ۵ـ انواع گزارش‌ها

فعالیت کلاسی



با انتخاب یکی از انواع گزارش‌ها، یک گزارش را تهیه و در کلاس ارائه دهید.

۶ـ۵ـ خبرنگاری و خبرنگار ورزشی[1]

آیا تاکنون فکر کرده‌اید که یک خبر ورزشی چگونه تهیه می‌شود؟
به‌نظر شما ویژگی‌های یک خبرنگار ورزشی تا چه اندازه به ویژگی‌های سایر خبرنگاران متفاوت است؟
برای پاسخ به این سؤالات، باید به‌مبانی خبرنویسی با رویکرد ورزش توجه کنید.

مبانی خبرنویسی

یکی از نقش‌های برجستهٔ رسانه‌های گروهی، اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی است. یکی از راه‌های اصلی دستیابی به این هدف، تولید و انتشار اخبار است. جمع‌آوری و پی‌جویی اطلاعات در مورد حوادث و رویدادها و انتقال سریع و حتی زنده آنها به مخاطب باعث شده است تا بخش اخبار در ردیف پرمخاطب‌ترین بخش‌های رسانه صوتی و تصویری و نوشتاری قرار گیرد. در زبان‌های اروپایی بین خبر معمولی[2] و خبرهای تازه[3] یا تازه‌ها تفاوت وجود دارد.

خبر معمولی، به مجموعه اطلاعاتی اطلاق می‌شود که به توصیف امور و وقایع جاری می‌پردازد. هر چند عنصر تازه بودن در این نوع اطلاعات، اهمیت فراوانی دارد، اما چنانچه انتشار آنها با تأخیر صورت گیرد، مشکل اساسی ایجاد نمی‌شود؛ مانند خبر انتصاب وزیر ورزش یا خبر محل برگزاری مسابقات المپیک ۲۰۲۰

خبر تازه، به خبرهایی اطلاق می‌شود که حداقل پنج ویژگی داشته باشند:
- تازه بودن اطلاعات
- با اهمیت بودن محتوای اطلاعات
- جذاب بودن اطلاعات
- کامل و جامع بودن اطلاعات
- کوتاه و فشرده بودن اطلاعات

با توجه به ویژگی‌های مورد نظر در تدوین خبر، مروری بر یک خبر ورزشی می‌تواند شما را در تحلیل اخبار ورزشی و تدوین خبرهای منطق با اصول خبرنویسی یاری کند.

خبر:
«جلسه هیأت اجرایی کمیته مالی المپیک سال ۱۳۹۶ ـ درخصوص بودجه تخصیصی تیم‌های اعزامی
(تازه بودن خبر ← «جلسه هیأت اجرایی کمیته مالی المپیک سال ۱۳۹۶» ؛ اهمیت خبر ← «درخصوص بودجه تخصیصی تیم‌های اعزامی»)
و انتخاب پرچمدار ایران در بازی‌های کشورهای اسلامی، تشکیل شده»
(جذاب بودن خبر)

نکته



خبر ورزشی نمونه، ضمن **تازگی** و **اهمیت**، دارای **جذابیت** است و با توجه به اینکه به دو مسئله مهم بودجه و پرچم‌داری می‌پردازد، تقریباً **کامل و جامع** است و به دلیل **کوتاه و فشرده بودن** در دو سطر، اصول تدوین خبر را رعایت کرده است.

۱ـ Sport Jurnalist ۲ـ Information ۳ـ News

مثال زیر نمونه مناسبی از خبر تازه می‌باشد:

خبر مرداد ماه ۱۳۹۱

بهداد سلیمی در مسابقات المپیک ۲۰۱۶ ریو، با کسب رکورد ۱۰۵+ کیلوگرم در مجموع حرکات دو ضرب و یک ضرب قهرمان سنگین وزن المپیک شد.

۱ خبر برای تاریخ انتشار در آن زمان، تازه بوده است.

۲ قهرمانی سنگین وزن جهان در وزنه‌برداری از اهمیت خاصی برخوردار است.

۳ معرفی قوی‌ترین مرد جهان از جذابیت خاصی برخوردار است.

۴ تمام اطلاعات لازم، اعم از وزن، تاریخ المپیک، رکورد و نوع حرکت مشخص شده است.

۵ تمامی اطلاعات در یک سطر کوتاه ارائه شده است.

منابع خبری

مطمئناً شما با این مسئله موافق هستید که «یک خبر را چه از مردم بشنویم و چه از رادیو، چه در روزنامه بخوانیم و چه در تلویزیون ببینیم و بشنویم»، در همه حالات می‌خواهیم بدانیم که منبع خبر کیست و کجاست؟

برای فردی که در حرفه خبرنگاری فعالیت می‌کند، اهمیت دانستن منبع خبر و داشتن شناخت نسبت به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است.

نکته



- منبع خبر در پذیرش خبر و اثرگذاری خبر، نقش مهمی دارد.
- یک اصل حرفه‌ای به روزنامه نگار حکم می‌کند که منبع خبر را در آغاز خبر ذکر نماید.

اهمیت منبع خبر به اندازه‌ای زیاد است که نخستین سطر خبر باید حاوی دو عنصر مهم باشد:

ـ مکان رویداد : تهران

ـ ارسال کننده خبر : خبرگزاری جمهوری اسلامی

یکی از بهترین جایگاه‌ها، برای قید منبع خبر؛ بعد از پایان پاراگراف یا بند اول خبر، و با شروع متن است. منابع خبر به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند:

منابع خبری رسمی: منبعی است که اولاً دارای نشانی و مشخصات قابل مراجعه و پیگیری است و ثانیاً از نظر دولت متبوعه مورد تأیید است و می‌توان به آنها استناد کرد. منابع رسمی خود، دو دسته هستند:

منابع دولتی: مثل خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران و واحد مرکزی خبر

منابع غیر دولتی: که منابع مالی آن معمولاً غیر دولتی است، مثل خبرگزاری ایران اسپورت

منابع خبری غیر رسمی که به دو گروه تقسیم می‌شوند:

منابع غیررسمی بدون نشانی: شامل اهالی محل، شاهدان عینی، منابع آگاه، کسی که نخواست نامش فاش شود، صاحب‌نظران و کارشناسان ورزشی که به نقل از آنها خبری بیان می‌شود.

منابع غیر رسمی غیر قابل تأیید از طرف دولت: مثل منابع خبری مخالف تأیید نشده از طرف دولت‌ها.

فعالیت کلاسی

با تقسیم به گروه‌های مختلف، یک خبر از سایت یا خبرگزاری‌های ورزشی را با شرح و نوع منبع به کلاس ارائه دهید.

لید[1] خبر

یورش به خواننده و غافلگیرکردن او از اصلی‌ترین وظایف لید (اولین عبارت خبر) است. خبرنگاران یک عقیده جالب دارند که معتقدند:

«اگر لید خبر، به قول گزارشگران اخبار جنگی، در همان حمله اول به فتح خاکریز» **توجه خواننده** نایل نشود، باید جنگ را خاتمه یافته تلقی کرد که در آن، **بازنده اصلی خبرنگار است**».

خبرنگار در تدوین لید باید به عناصر اصلی خبر (که، چه، کجا، چه وقت، چرا و چگونه) توجه کند:

لید که: که نام فرد یا نهاد عامل رویداد در آن می‌آید؛
لید چه: که موضوع رویداد در آن طرح می‌شود؛
لید کجا: که مکان رویداد در آن مطرح است؛
لید چه‌وقت: که حاوی زمان رویداد است؛
لید چرا: که تفسیر رویداد را در بر می‌گیرد؛
لید چگونه: توصیفی است حاوی نحوه اتفاق خبر؛

حسین رضازاده، قهرمان سنگین وزن جهان، در بازی‌های المپیک پکن (۲۰۰۸)

که ← حسین رضازاده؛ چه ← قهرمان سنگین وزن جهان؛ کجا ← در بازی‌های المپیک پکن؛ چه وقت ← (۲۰۰۸)

با شکستن رکورد حرکت دو ضرب در رقابتی تنگاتنگ بر حریفان توانمند، قهرمان المپیک شد.

چرا ← با شکستن رکورد حرکت دو ضرب؛ چگونه ← در رقابتی تنگاتنگ بر حریفان توانمند، قهرمان المپیک شد.

فعالیت کلاسی

هر کدام از شما مثالی خبری ـ ورزشی که تمام عناصر اصلی لید در آن گنجانده شده باشد، بیاورید و در کلاس ارائه دهید.

۷ـ۵ـ مجری و مجری‌گری در ورزش

آیا تاکنون برنامه‌های ورزشی تلویزیونی یا رادیویی را دیده و شنیده‌اید؟
به‌نظر شما نقش مجری در جذب مخاطب تا چه اندازه مؤثر است؟
چه تفاوت‌هایی در مجریان برنامه‌های ورزشی مشاهده کرده‌اید؟
با کمک هنرآموز خود جدولی از ویژگی‌های بـارز مجریـانی که می‌شناسید، تهیه، جمع‌بندی و تحلیل کنید.

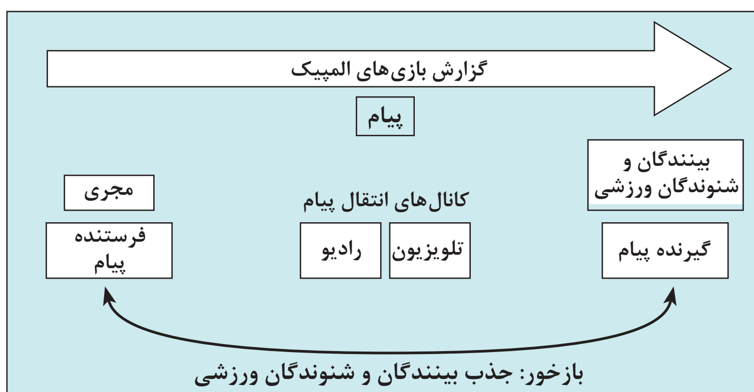
۱ـ Lead

ویژگی بارز / برنامه	ویژگی بارز مثبت	ویژگی بارز منفی	نظر انتقادی

مفهوم و اهمیت مجری با تأکید بر مجری ورزشی

در بخش ارتباطات، به‌خوبی با الگوی پیام آشنا شدید، حال اگر این **پیام**، اطلاعات مربوط به بازی‌های جذاب المپیک باشد و **مخاطبان یا گیرندگان پیام** هم بینندگان تلویزیون یا شنوندگان رادیو، **فرستنده پیام** کسی نخواهد بود جز **مجری برنامه ورزشی** تلویزیون یا رادیو.

اگر مجری بتواند ارتباط کاملی با مخاطبان بر قرار کند، بازخورد حاصل از آن، جذب تماشاگران و شنوندگان بیشتر برنامه‌های ورزشی خواهد بود. یک‌بار دیگر به الگوی ارتباطی با این دیدگاه توجه کنید (شکل ۵ـ۵).



شکل ۵ ـ۵ ـ الگوی ارتباطی مجری و مخاطبان برنامه‌های ورزشی

شاخص‌های مجری با تأکید بر حیطه ورزش

امروزه در اجرای برنامه‌ها و به ویژه برنامه‌های ورزشی، شاخص های معینی مطرح شده‌اند که به توسعه مهارت مجری‌گری کمک شایانی می‌کنند. این شاخص‌ها عبارت‌اند از:

۱ اصول علمی کار گویندگی و اجرا،

۲ فن بیان و اصول سخنوری،

۳ توانایی توصیف شفاهی و کتبی،

۴ تسلط، حداقل به یکی از زبان‌های خارجی

۵ تناسب اندام و ظاهر متناسب

۶ هوش و سرعت عمل و انتقال اطلاعات

۷ آشنایی با فرهنگ لغات و اصطلاحات ورزشی
۸ شناخت فنی حیطه‌های ورزشی
۹ شناخت افراد صاحب نام در ورزش

نکته



- سطوح مختلف مجری‌گری از ساده به تخصصی وجود دارد:
- گوینده اخبار ورزشی: صرفاً به خواندن خبرهای ورزشی می‌پردازد.
- مجری برنامه ورزشی: صرفاً به اداره برنامه می‌پردازد و رابط میهمانان برنامه با مخاطبین می‌باشد.
- کارشناس ـ مجری ورزشی: علاوه بر اداره برنامه، به‌دلیل دارا بودن تخصص، گفتگوی تخصصی و گزارش‌های فنی ورزشی را نیز ارائه می‌دهد.

فعالیت کلاسی



در گروه‌های چهار نفری قرار گیرید و با تهیه یک متن تخصصی ورزشی، یک برنامه نمادین تلویزیونی ورزشی را با حضور یک مجری، یک کارشناس ـ مجری و حداقل دو میهمان اجرا کنید.

ارزشیابی

۱ ارتباط چه تأثیری در ورزش قهرمانی دارد؟
۲ نظر ویلبرشرام در ارتباط چه بود؟
۳ چرا ارتباط سبب شکل‌گیری و تغییر شناخت‌ها، عقاید و رفتار انسان است؟
۴ معلم بسکتبال در حال درس‌دادن تکنیک پاس در کلاس است، ناگهان رعد و برق شده و برق می‌رود و نظم کلاس به‌هم می‌خورد. ترتیب عناصر ارتباط را در این فرایند بنویسید.
۵ مشخص کنید کدام رسانه در بسیاری زمینه‌ها در مطبوعات ورزشی برتری دارد؟ چرا؟
۶ میزان تأثیرگذاری انواع رسانه‌های گروهی را در ورزش مشخص کنید.
۷ یک مسابقه المپیک یا بازی آسیایی را در نظر بگیرید و انواع گزارش را در آن بررسی کنید (تصور نمائید شما نقش گزارشگر را در آن رویداد دارید).
۸ برای ۵ ویژگی یک خبر، مثال بیاورید.
۹ ویژگی‌های ورزش تلویزیونی را با ذکر مثال مشخص کنید.
۱۰ پر مخاطب‌ترین برنامه ورزشی تلویزیون و رادیو را تعیین و علت پر مخاطب بودن آن را بررسی کنید.
۱۱ مفهوم و اهمیت مجری ورزش را بیان کنید.

علائم اختصاری برخی فدراسیون‌ها

I.S.R.F فدراسیون بین‌المللی اسکواش

I.S.U اتحادیه بین‌المللی اسکیت

B.W.F فدراسیون بین‌المللی بدمینتون

F.I.B.A فدراسیون بین‌المللی بسکتبال

I.Z.F.F فدراسیون بین‌المللی پهلوانی و زورخانه‌ای

W.T.F فدراسیون بین‌المللی تکواندو

I.T.F فدراسیون بین‌المللی تنیس

I.T.T.F فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز

F.I.T.A فدراسیون بین‌المللی تیر و کمان

U.I.T فدراسیون بین‌المللی تیراندازی

I.A.A.F فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی

F.C.A فدراسیون بین‌المللی دوچرخه‌سواری

F.I.G فدراسیون بین‌المللی ژیمناستیک

F.I.D.E فدراسیون بین‌المللی شطرنج

F.I.E فدراسیون بین‌المللی شمشیربازی

F.I.N.A فدراسیون بین‌المللی شنا آماتور

F.I.F.A فدراسیون بین‌المللی فوتبال (فوتسال زیر نظر F.I.F.A است).

F.I.C فدراسیون بین‌المللی قایقرانی

F.M.K فدراسیون بین‌المللی کاراته

F.I.L.A فدراسیون بین‌المللی کشتی

F.I.A.A فدراسیون بین‌المللی کوهنوردی

I.W.F فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری

F.I.V.B فدراسیون بین‌المللی والیبال

I.H.F فدراسیون بین‌المللی هندبال

I.S.F.A.F انجمن ملی آمادگی جسمانی و ایروبیک

W.D.F انجمن دارت وابسته به (فدراسیون انجمن‌های ورزشی در ایران)

V.P.B.F پینت بال (وابسته به فدراسیون ورزش‌های همگانی)

I.S.F ایروبیک (وابسته به فدراسیون ورزش‌های همگانی)

فهرست منابع و مآخذ

۱ رمضانی‌نژاد، رحیم، (۱۳۹۱)، **اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش**، بامداد کتاب، فصل‌های ۱ و ۳ و۴.

۲ مظفری، سیّد امیراحمد و پورسلطانی زرندی، حسین (۱۳۸۶)، **اصول و فلسفه تربیت بدنی**. بامداد کتاب.

۳ **مقدمه‌ای بر مبانی تربیت بدنی در اسلام**، (۱۳۶۱)، معاونت پرورشی و نیروی انسانی، اداره کل تربیت بدنی.

۴ آقایی‌نیا، حسین، (۱۳۸۳)، **حقوق ورزشی**. نشر میزان.

۵ خواجوی، داریوش، (۱۳۸۴)، **فرهنگ انگلیسی ــ فارسی تربیت بدنی و علوم ورزشی**. نشر سبیکه. قم.

۶ علیجانی، عیدی، (۱۳۸۱)، **فیزیولوژی انسانی**، انتشارات علم و ورزش، سازمان تربیت بدنی ـ معاونت تحقیقات و امور فرهنگی.

۷ مجتهدی، حسین، (۱۳۹۳)، **آزمون‌های ورزشی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

۸ پرتو بیضایی و کاشانی، حسین، **تاریخ ورزش باستانی ایران (زورخانه)**، (۱۳۸۲)، انتشارات زوار، تهران.

۹ واعظ کاشفی سبزواری، مولاناحسین، **فتوت‌نامه سلطانی**، (۱۳۵۰) به اهتمام محمدجعفر محبوب، انتشارات بنیاد فرهنگ تهران.

۱۰ مظلومی، رجبعلی، تدوین ملحقات و حواشی، رضوی، سیدمحمدحسین و سجادی سیدنصرالله، **بازنگری بر فلسفه اصول و مبانی تربیت بدنی**، (۱۳۸۷)، نشر شمال پایدار.

۱۱ ابراهیم، خسرو، (۱۳۹۴)، **آناتومی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

۱۲ امینیان رضوی، توران‌دخت. (۱۳۹۵). **فیزیولوژی**، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

۱۳ واعظ موسوی، سیدکاظم. (۱۳۸۳). **راهنمای عملی روانشناسی ورزشی**، بامداد کتاب، تهران.

۱۴ پارسا، محمد، **روانشناسی عمومی**، (۱۳۹۴)، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران.

۱۵ کاشف، میرمحمد (۱۳۹۱)، **مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی**، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

۱۶ سخنگویی، یحیی و افشارمند، زهره (۱۳۹۲)، **حرکات اصلاحی**، انتشارات حتمی، تهران.

۱۷ خواجوی، داریوش (۱۳۹۴)، **شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی**. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

۱۸ هادوی، فریده و ابوالفضل، فراهانی و ایزدی، علیرضا (۱۳۹۱)، **اندازه‌گیری، سنجش، ارزشیابی در تربیت بدنی**، انتشارات حتمی.

۱۹ کمالیان، صفاعلی و اردستانی، عباس و همکاران (۱۳۹۳)، **کتاب معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم.هشتم، نهم دوره اول متوسطه**. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران.

۲۰ قاسمی، حمید. (۱۳۸۹)، **فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش**، بامداد کتاب، فصل‌های ۲ و ۳ و ۵.

۲۱ رمضانی‌نژاد، رحیم. (۱۳۸۸)، **تربیت بدنی در مدارس**، انتشارات سمت.

۲۲ ریاضی، محمدرضا و همکاران (۱۳۸۷)، **فرهنگ نگاره‌های ورزشی ایران**، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.

۲۳ مظفری، سید امیر احمد، (۱۳۹۲)، **برنامه‌ریزی و مدیریت تأسیسات و اماکن ورزشی**، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران
۲۴ جلالی فراهانی، مجید، (۱۳۹۲)، **مدیریت ایمنی و امنیت اماکن در رویدادهای ورزشی**، انتشارات دانشگاه تهران چاپ اول، تهران
۲۵ رندال. دیوید، (۱۳۸۲)، **روزنامه‌نگاری حرفه‌ای**، ترجمه قاضی زاده، اکبر، انتشارات فجر اسلام مؤسسه انتشاراتی روزنامه ایران چاپ اول
۲۶ شکرخواه، یونس. (۱۳۸۱) **خبرنویسی مدرن**، انتشارات خجسته، چاپ اول ـ تهران

